



Pfeffersteak mit Sellerie- Birnen-Püree und gerösteten Haselnüssen



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinenackensteaks	600 g
Gewürz für Rind	
Knollensellerie	800 g
Birnen	2 St.
Haselnuskerne, ganz	3 EL
Basilikum, frisch	10 g
Salz	
Balsamicoessig, hell	1 TL
Öl	2 EL
Butter	4 EL
Frischkäse, natur	100 g
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Steaks waschen, trocken tupfen, rundherum mit der Gewürzmischung einreiben und zum Durchziehen beiseitelegen. Sellerie waschen, schälen und grob würfeln. Birnen waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. 2 Birnenviertel ebenfalls grob würfeln. Haselnuskerne grob hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen.
2. In einem Topf Sellerie und die Hälfte der Birnenwürfel mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und ca. 20 Min. weich garen. Währenddessen in einer Schüssel Birnenviertel mit Balsamico mischen und beiseitestellen.
3. In einer Pfanne die gehackten Haselnüsse mit 1 EL Öl auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. goldbraun anrösten. Danach 3 EL Butter und die restlichen Birnenwürfel zugeben und ca. 1 Min. weiterrösten. Leicht salzen und alles in der Schüssel abkühlen lassen. Pfanne auswischen.
4. In der gesäuberten Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die marinierten Steaks im Öl rundherum ca. 2 Min. anbraten. Hitze dann auf mittlere Stufe reduzieren, 1 EL Butter zugeben und die Steaks ca. 3 Min. weiterbraten. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen, Basilikumblätter über das Fleisch geben und das Fleisch mit geschlossenem Deckel ca. 5 Min. ruhen lassen.

5. Sellerie-Birnen-Mix in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und kurz ausdampfen lassen. Frischkäse zugeben, mit den Rührbesen eines Handrührgeräts cremig rühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Pfeffersteak mit Sellerie-Birnen Püree auf Tellern anrichten und mit dem Haselnuss-Birnen-Mix beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	529 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	30 g