



Rosmarinsteaks mit Pflaumen- Pilz-Pfanne und gebratenen Kartoffelknödeln



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinenackensteaks	600 g
Champignons, weiß	400 g
Pflaumen	6 St.
Schalotten	1 St.
Rosmarin, frisch	10 g
Salz	
Mini Kartoffelklöße	800 g
Öl	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Butter	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Schöpfkelle,
Küchenkrepp, Alufolie

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Steaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen.
2. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und achteln. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und die Hälften in Spalten schneiden. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abstreifen und fein hacken.
3. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser aufkochen. Klöße ins siedende Salzwasser geben und ohne Deckel ca. 10 Min. gar ziehen lassen. Das Wasser darf dabei nicht kochen.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch salzen und im Öl von jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten. Steaks pfeffern und jeweils auf ein doppelt gefaltetes Stück Alufolie setzen. Je 1 TL Butter und die Hälfte des Rosmarins auf den Steaks verteilen, die Folie zu einem Päckchen verschließen und im Ofen ca. 10 Min. fertig garen. Pfanne nicht säubern.
5. Inzwischen im Bratensatz der Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Pilze und Schalotte darin ca. 5 Min. anbraten. Pflaumenspalten und 1 EL Butter zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Fertige Knödel mit einem Schaumlöffel entnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Topf säubern und darin 2 EL Butter und den übrigen Rosmarin auf mittlerer Stufe erhitzen. Knödel in der Rosmarinbutter ca. 2 Min. braten.

7. Fleisch aus dem Ofen nehmen und auswickeln. Den ausgetretenen Fleischsaft zu den Pilzen geben und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Steaks, Knödel und Pflaumen-Pilz-Pfanne auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	829 kcal
Kohlenhydrate	106 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	27 g