



Schweine-Steak mit cremigen weißen Bohnen, Porree und knusprigen Minikartoffeln



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinenackensteaks	600 g
weiße Bohnen in der Dose	850 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Öl	9 EL
Lauch	2 St.
Thymian, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Butter	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Wasser	60 ml
Crème fraîche	300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

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

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Schweine-Steaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Kartoffeln gründlich waschen und kreuzweise ca. 1–2 cm tief einschneiden. Auf einem Backblech mit 3 EL Öl mischen und mit den Einschnitten nach oben im Ofen ca. 30 Min. backen.
3. Wurzelansatz des Porrees entfernen und die Stangen längs halbieren. Die Hälften an einem Ende halten, aufklappen und waschen. Danach schräg in dünne Streifen schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.
4. In einem Topf 2 EL Öl und 4 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und darin Porree, Thymian und Knoblauch mit 1 Prise Salz unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. zugedeckt dünsten.
5. Bohnen und ca. 30 ml Wasser dazugeben und alles zusammen ca. 7 Min. einköcheln, bis die Flüssigkeit fast komplett einreduziert ist. Danach nur noch zugedeckt warm halten.

6. Derweil in einer Pfanne 4 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Schweine-Steaks salzen und im Öl von jeder Seite ca. 3–4 Min. goldbraun anbraten. Danach pfeffern und in Alufolie eingewickelt ruhen lassen. Pfanne nicht säubern.

7. 2 EL Crème fraîche und 30 ml Wasser zum Bratensatz in die Pfanne geben, zu einer glatten Sauce verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Übrige Crème fraîche zum Bohnen-Porree-Gemüse geben, vorsichtig durchmischen und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

8. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und salzen. Schweine-Steaks auswickeln und ausgetretenen Saft zur Sauce geben. Steaks mit Kartoffeln, Bohnen und Porree auf Tellern anrichten und mit der Sauce servieren.

Guten Appetit!

Info:

Dünsten ist eine Garmethode, bei der das Gemüse auf mittlerer Stufe im eigenen Saft und/oder Fett schonend gart. Wichtig ist, dass dabei der Deckel geschlossen bleibt (außer zum Umrühren). So bleibt der Dampf im Topf.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1119 kcal
Kohlenhydrate	109 g
Eiweiß	53 g
Ballaststoffe	16 g
Fette	53 g