Schweinegeschnetzeltes mit Apfel und Blumenkohlpüree

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinenackensteaks	600 g
Schalotten	2 St.
Äpfel, rot	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Salz	
Blumenkohl	2 St.
Öl	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Bratensauce, Pulver	1 EL
Frischkäse, natur	4 EL
Butter	2 TL
Milch	50 ml
Muskatnuss, gemahlen	0.25 TL

Zubereitung

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Schalotten halbieren, schälen und längs in Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel in Spalten schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

2. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Blumenkohl waschen, Strunk großzügig schälen und mit Strunk in grobe Stücke schneiden. Blumenkohl im kochenden Salzwasser auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.

3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch salzen und in der Pfanne rundherum ca. 3 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen, pfeffern und auf einem Teller beiseitestellen.

4. Pfanne erneut mit 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Schalotten und Apfel darin ca. 3 Min. anbraten. Alles mit ca. 200 ml kaltem Wasser ablöschen, Lorbeerblatt und Bratensauce einrühren und auf kleiner Stufe ca. 5 Min. köcheln. Nach ca. 4 Min. das Fleisch zugeben.

5. Blumenkohl mithilfe des Deckels abgießen, Frischkäse, Butter und Milch in den Topf geben, alles pürieren und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblatt aus der Pfanne nehmen, Geschnetzeltes mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Blumenkohlpüree auf Tellern anrichten. Mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	493 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	21 g