



Schweinesteaks mit Frühlingsgemüse und Mini Klößen



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Karotten	3 St.
Kohlrabi	1 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Mini Kartoffelklöße	750 g
Öl	5 EL
Butter	2 EL
Zucker	1 TL
Nackenkoteletts vom Schwein	600 g
Schlagsahne	200 ml
Senf	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Alufolie

1. In einem Topf reichlich Salzwasser (ca. 4 l) aufkochen. Karotten und Kohlrabi schälen und grob würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Ringe schneiden. Schweinekoteletts waschen, trocken tupfen und quer halbieren.
2. Mini Klöße in das siedende, nicht sprudelnde kochende Salzwasser geben und zugedeckt ca. 12 Min. garen. Anschließend mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und auf einem großen Teller beiseitestellen.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl und 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen, Gemüsewürfel darin mit 1 TL Zucker ca. 3 Min. anschwitzen und leicht salzen. 4 EL Wasser hinzufügen und zugedeckt ca. 15 Min. garen. Schlagsahne, Senf und Schnittlauch zum Gemüse hinzufügen und mit Salz abschmecken. Kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen.
4. Währenddessen in einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Steaks darin rundherum ca. 3 Min. anbraten. Steaks aus der Pfanne nehmen, in Aluminiumfolie wickeln, pikant mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Anrichten beiseitelegen. 1 EL Butter zum Bratensatz in die Pfanne geben und die Klöße darin auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. schwenken.
5. Gemüse und Mini Klöße auf Teller verteilen, die Steaks daneben anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1152 kcal
Kohlenhydrate	117 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	58 g