



Steak mit Brokkoli-Kartoffel-Püree und Bratensauce

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 3 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Brokkoli	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	25 g
Minutensteaks vom Schwein	400 g
Salz	
Öl	1 TL
Senf	2 TL
Pfeffer, schwarz	
Pfeffer, grün	2 TL
Bratensauce, Pulver	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, große Auflaufform, Sieb, Pürierstab

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffel waschen, schälen und würfeln. Brokkoli waschen, den Strunk großzügig schälen und Brokkoli mit Strunk in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.
2. Schweinesteaks waschen, trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Schweinesteaks rundherum ca. 3 Min. goldbraun anbraten und anschließend in eine Auflaufform legen. Schweinesteaks mit Senf bestreichen, salzen, pfeffern und im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Min. garen. Pfanne nicht säubern.
3. In einem Topf Kartoffel, Brokkoli und Zwiebel mit Salzwasser bedecken, zugedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen.
4. Inzwischen Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und den grünen Pfeffer im Bratensatz ca. 1 Min. anrösten. Mit ca. 150 ml Wasser ablöschen, Bratensauce einrühren und auf niedriger Stufe ca. 2 Min. köcheln lassen. ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken und Pfanne vom Herd nehmen.
5. Brokkoli und Kartoffel in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mithilfe eines Pürierstabs pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie unter das Püree rühren. Schweinesteak mit Pfefferjus beträufeln und mit Brokkoli-Kartoffel-Püree auf Tellern servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	531 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	10 g