



Steaks mit Apfelkruste, Kartoffel-Klößen und Honig- Rotkohl



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Minutensteaks vom Schwein	600 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Öl	3 EL
Rotkohl aus dem Glas	720 ml
Zucker	
Zimt	
Wasser	60 ml
Mini Kartoffelklöße	750 g
Äpfel, rot	2 St.
Mandeln, ganz	50 g
Butter	6 EL
Honig	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf mit Deckel, große Pfanne,
Schaumlöffel, Küchenkrepp

1. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser zugedeckt aufkochen und den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Steaks vom Schwein waschen, trocken tupfen, leicht flach klopfen und zum Temperieren beiseitelegen.
2. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Rotkohl zugeben und mit Salz, Zucker und Zimt würzen. Ca. 60 ml Wasser zugeben und unter gelegentlichem Rühren auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 20 Min. garen.
3. Klöße ins siedende Salzwasser geben und ohne Deckel ca. 10 Min. gar ziehen lassen (das Wasser darf nicht sprudelnd kochen). Klöße anschließend mit dem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen und auf einem großen Teller beiseitestellen.
4. Derweil Äpfel waschen, schälen und von 4 Seiten jeweils zum Kerngehäuse hin grob raspeln. Die Hälfte des Apfels samt Saft unter den Rotkohl mischen. Den restlichen Apfel zwischen 2 Lagen Küchenkrepp gründlich ausdrücken und in einer Schüssel mit Mandeln und 4 EL weicher Butter vermengen. Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
5. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Steaks darin rundherum ca. 2 Min. anbraten. Fleisch salzen, auf ein Backblech geben und Apfelmasse gleichmäßig

darauf verteilen. Schweine-Steaks im oberen Drittel des Ofens ca. 7–9 Min. goldbraun überbacken. Pfanne nicht säubern.

6. Jeweils 1 EL Öl und Butter im Bratensatz auf mittlerer Stufe erhitzen und Klöße darin rundherum goldbraun ca. 3–5 Min. anbraten. Inzwischen Honig und 1 EL Butter zum Rotkohl mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Die goldbraun überbackenen Schweine-Steaks aus dem Ofen nehmen, mit Rotkohl und Klößen auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Durch das Klopfen der Steaks zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie (am besten mit einem Fleischklopfen oder einem schweren Topf mit Stiel) werden die Fasern im Fleisch etwas aufgebrochen und es wird zarter.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	972 kcal
Kohlenhydrate	116 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	37 g