



Steaks mit Kruste, Kartoffelpüree und grüner Sauce



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinenackensteaks	600 g
Butter	2 EL
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Petersilie, frisch	30 g
Dill, frisch	30 g
saure Sahne	200 g
Mayonnaise	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Paniermehl	3 EL
Senf	1 TL
Öl	2 EL
Milch	150 ml
Meerrettich	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Kartoffelstampfer, Küchenkrepp, Frischhaltefolie, Pürierstab

1. Ofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Steaks waschen, trocken tupfen, zwischen Frischhaltefolie gelegt leicht flach klopfen und zum Temperieren beiseitelegen. Butter ebenfalls zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf knapp mit Salzwasser bedecken, zugedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. weich garen.
3. Kräuter waschen und trocken schütteln. Grobe Stiele entfernen, ca. ein Drittel der Petersilie beiseitelegen und restliche Kräuter grob hacken. In einem hohen Gefäß gehackte Kräuter mit 100 g saurer Sahne fein pürieren. Mayonnaise unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Restliche Petersilie fein hacken. In einer Schüssel mit Paniermehl, Senf und weicher Butter vermengen.
5. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Steaks darin von jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten, auf ein Blech geben und beidseitig salzen und pfeffern. Kräuter-Senf-Kruste gleichmäßig auf den Steaks verteilen und im Ofen auf der obersten Schiene ca. 5–6 Min. goldgelb überbacken.

6. Derweil Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben, Milch, Meerrettich und restliche saure Sahne zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem cremigen Püree verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Steaks mit Kräuter-Senf-Kruste aus dem Ofen nehmen, mit Kartoffelpüree und grüner Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	665 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	35 g