

Sören Anders
Schweinehalssteak mit Kräuterbutter
und Pommes frites

Dienstag, 16. April 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche**Zutaten:**

Für die Pommes frites:

800 g	mittelgroße, vorwiegend festkochende Kartoffeln
6 EL	Weißweinessig
1,5 l	Speiseöl zum Frittieren
etwas	Salz

Für das Fleisch:

3 EL	Rapsöl zum Braten
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige	Zitronenthymian
4	Schweinsteaks aus dem Hals/Nacken (á ca. 180 g)
etwas	Salz

Für die Kräuterbutter:

5 Stängel	glatte Petersilie
5 Stängel	Basilikum
½ Bund	Schnittlauch
1	Knoblauchzehe
150 g	Butter (zimmerwarm)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Abrieb einer Bio-Zitrone
1 Spritzer	Worcestersauce

Zubereitung:

1. Für die Pommes Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln in ca. 5 cm lange, dünne Stifte schneiden. Stifte in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.
2. Vier Liter Wasser mit Essig in einem großen Topf aufkochen, Kartoffelstifte in jeweils 2 Portionen ins kochende Essigwasser geben, 6–8 Minuten vorkochen.
3. Kartoffeln mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem mit einem sauberen Geschirrtuch ausgelegten Blech 5 Minuten gut abtropfen lassen und rundherum trocken tupfen.
4. Inzwischen das Frittieröl in einem hohen Topf auf 200 Grad erhitzen.
5. Pro Frittierportion eine gute Handvoll Pommes mit einer Schaumkelle in das Fett geben, sodass sie genügend Platz zum Bräunen haben und die Fetttemperatur nicht unter 180 Grad sinkt, danach jede Portion 40 Sekunden frittieren.
6. Die Pommes mit der Schaumkelle herausheben und auf einem mit Küchenpapier belegten Backblech abtropfen lassen
7. Wenn alle Pommes vorfrittiert sind, diese 30 Minuten bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.
8. Für das Fleisch das Öl in eine flache Schale geben und mit 1 Prise Pfeffer verrühren. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und zum Öl geben. Die Steaks einlegen und 30 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch gelegentlich wenden.
9. Für die Kräuterbutter die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
10. Knoblauch schälen und fein hacken.

11. Die weiche Butter mit den Schneebesen des Handrührgeräts aufschlagen. Knoblauch, Kräuter, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Worcestersauce zugeben und gut vermischen.

12. Dann den Buttermix auf ein Stück Butterbrot- oder Backpapier geben, zu einer Rolle formen und kühl stellen.

Tipp: Man kann die Butter auch in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben, damit kleine Tupfen Kräuterbutter auf einen Teller aufdressieren und kühl stellen.

13. Eine Grillpfanne gut erhitzen, die Steaks salzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten je ca. 3 Minuten braten.

14. Für das 2. Frittieren der Pommes das Fett erneut auf 200 Grad erhitzen und die Pommes genau wie beim ersten Mal frittieren, diesmal pro Portion ca. 3 Minuten.

15. Die Pommes dann mit der Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel geben, salzen, gut durchmischen und am besten heiß servieren.

16. Die gekühlte Kräuterbutterrolle auswickeln und in Scheiben schneiden.

17. Steaks anrichten und etwas Kräuterbutter darauf geben. Die Pommes dazu servieren.

Pro Portion: 930 kcal/ 3880 kJ

25 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 76 g Fett