

Otto Koch
Schweinehalssteak mit Kräuterbutter
und Bohnensalat

Donnerstag, 13. Juni 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für die Kartoffeln

600 g Kartoffeln, fest kochend
etwas Salz
2 EL Butterschmalz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Kräuterbutter

3 Stängel glatte Petersilie
3 Stängel Estragon
3 Stängel Basilikum
1/2 Bund Schnittlauch
1 Knoblauchzehe
150 g Butter
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Msp. Paprikapulver, edelsüß
1 Spritzer Zitronensaft

Für das Fleisch

3 EL Olivenöl
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige Zitronenthymian
4 Schweinehalssteaks á ca. 180 g

Für den Bohnensalat

300 g grüne Bohnen
2 Stängel Bohnenkraut
etwas Salz
1 rote Zwiebel
1 EL Himbeeressig
1 EL weißer Balsamico
etwas Pfeffer aus der Mühle
4 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und in Salzwasser garen, dann abgießen, ausdampfen lassen und anschließend pellen.
2. Für die Kräuterbutter die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.



3. Die weiche Butter mit einem Schneebesen aufschlagen, Knoblauch, Kräutern, Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft zugeben und gut vermischen.
4. Dann auf ein Backpapier geben und zu einer Rolle aufrollen und kühl stellen. (Man kann die Butter auch in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und kleine Tupfer Kräuterbutter auf einen Teller aufdressieren und kühl stellen.)
5. 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 im Öl ziehen lassen.
6. Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Bohnen mit dem Bohnenkraut in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und ca. 8 Minuten bissfest kochen.
7. Dann abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken und abtropfen. Das Bohnenkraut entfernen.
8. Die Bohnen nach Wunsch halbieren bzw. in 4 cm lange Stücke schneiden.
9. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
10. Aus Essig, Balsamico, einer Prise Salz, Pfeffer und Sonnenblumenöl ein Dressing mischen. Zwiebel zu den Bohnen geben, das Dressing angießen und gut untermischen. Den Salat etwas durchziehen lassen, kurz vor dem Servieren nochmal abschmecken.
11. Gekochte und gepellte Kartoffeln in Scheiben schneiden
12. Butterschmalz in eine Pfanne geben die Kartoffeln bei großer Hitze schwenken, bis sie leicht Farbe angenommen haben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Die Steak salzen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten je ca. 2-3 Minuten braten.
14. Die gekühlte Kräuterbutterrolle auspacken und in Scheiben schneiden.
15. Steaks anrichten, jeweils etwas Kräuterbutter darauf geben. Mit Bohnensalat und gebratenen Kartoffeln servieren.

Pro Portion: 829 kcal / 3470 kJ

34 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 61 g Fett