

## SCHWEINSSTEAK MIT CIMA DI RAPA

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

**400 g mehlig kochende Kartoffeln**, in Stücken  
**Salzwasser**, siedend

**1½ dl Milch**

wenig **Muskat**

**Salz, Pfeffer**, nach Bedarf

**1 EL Olivenöl**

**1 Schweinssteak** (z. B. Nierstück, ca. 240g)

**½ TL Salz**

wenig **Pfeffer**

**400 g Cima di rapa**, zähe Blätter entfernt

**1 EL Olivenöl**

**1 Zwiebel**, fein gehackt

**2 dl Gemüsebouillon**

**1 TL Maizena**

**2 EL Wasser**

**1 EL Ahornsirup**

**1 EL grobkörniger Senf**

**Salz, Pfeffer**, nach Bedarf

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
2. Kartoffeln offen im Salzwasser ca. 20 Min. weich kochen, sehr gut abtropfen. Milch in derselben Pfanne heiss werden lassen, Pfanne von der Platte nehmen. Kartoffeln durchs Passe-vite in die Milch treiben, würzen, mit einer Kelle luftig rühren, zugedeckt warm stellen.
3. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Steak beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, Hitze reduzieren, beidseitig je ca. 2 Min. fertig braten, würzen, warm stellen.
4. Stängel der Cima di rapa in ca. 2 cm lange Stücke, Blätter in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, geschlossene Knospen evtl. halbieren. Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Cima di rapa ca. 2 Min. mitdämpfen. Bouillon dazugiessen, Maizena mit Wasser anrühren, unter Rühren beigegeben, ca. 8 Min. köcheln. Pfanne von der Platte nehmen. Ahornsirup und Senf darunter untermischen, würzen.
5. Steak schräg zur Faser in Tranchen schneiden, mit dem Kartoffelstock und der Cima di rapa anrichten.

**Tipp:** Statt Cima di rapa Krautstiel, Catalogna oder Spinat verwenden.

**Portion:** 546 kcal, F 22g, Kh 48g, E 40g



### Wichtig

Die unter «Ergänzen mit» aufgeführten Zutaten ergänzen das Rezept optimal, sie sind deshalb in der Nährwertberechnung bereits enthalten.

 **2** Das Rezept ist für 2 Personen berechnet.  
Für 4 Personen doppelte Menge zubereiten.