

MARLEY SPOON



Gebratener Schweinenacken

mit Sauerkraut und Kartoffeltalern



30-40min



2 Personen

Wir haben mal wieder etwas Köstliches für dich gezaubert: Würzig geröstete Schweinenackensteaks gesellen sich zu knusprigen Kartoffeltalern. Dazu servieren wir karamellisiertes Sauerkraut. Knurrt dein Magen auch schon so?

Was du von uns bekommst

- Kartoffelteig ^{3,12}
- Sauerkraut
- Schweinsschopf
- Senf ¹⁰
- Alles im Grünen Gewürz

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹
- Zucker

Küchenutensilien

- Backrohr mit Ober-/Unterhitze

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 785.0kcal, Fett 21.2g, Eiweiß 47.0g, Kohlenhydrate 100.0g



1. Fleisch vorbereiten

Den Ofen auf 120°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die **Steaks** mit dem **Senf** bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 10Min. marinieren lassen.



2. Kartoffeltaler formen

Kräuter-Gewürzmischung unter die Hälfte des **Kartoffelteiges** kneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Golfballgroße Kugeln formen und diese etwa fingerdick flachdrücken, so dass kleine Laibchen entstehen. Der übrige Teig wird nicht mehr verwendet, darauß lassen sich am nächsten Tag kleine Klöße als Beilage kochen.



3. Sauerkraut anbraten

In einer mittelgroßen Pfanne ca. 1EL Öl hoch erhitzen und das **Sauerkraut** darin unter ständigem Rühren ca. 5Min. anbraten. Es sollte deutlich geröstet sein. Nun das Kraut mit dem 1 EL Essig ablöschen und 1-2 TL Zucker zugeben und weitere 5Min. bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.



4. Fleisch panieren

Auf einen flachen Teller ca. 3EL **Weizenmehl** geben und die **Steaks** von beiden Seiten darin wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.



5. Fleisch braten

In einer großen Pfanne ca. 1-2EL Öl hoch erhitzen und die **Steaks** darin von jeder Seite ca. 1-2Min. goldbraun braten, aus der Pfanne nehmen und im für ca. 10Min. zum Nachgaren in den Ofen geben. Die Pfanne gut auswischen.



6. Kartoffeltaler braten

In der Fleischpfanne nun 1-2EL Öl erneut erhitzen und die **Kartoffellaibchen** von jeder Seite bei mittlerer Temperatur ca. 3-4Min. knusprig braun braten. Mit dem **Sauerkraut** und mit den **Steaks** servieren.