

Schweine-Rücken-Steak mit Kartoffel-Risotto, Blumenkohl

Für vier Personen

8 Schweinerückensteaks (je 100g)	1 EL Senf, mittelscharf	600 g Kartoffeln, fest
500 ml Gemüsefond	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	1 Bund Petersilie, glatt	80 g Parmesan
6 EL Sahne	1 Blumenkohl, klein (ca. 500g)	100 g Semmelbrösel
2 Eier (Kl. M)	5 EL Mehl	7 EL Butterschmalz
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Kartoffeln schälen und in circa einen Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe ebenfalls schälen und fein würfeln. Einen Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen. Den Knoblauch und die Zwiebel darin glasig dünsten, die Kartoffelwürfel hinzufügen und kurz mit dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach den Gemüsefond dazugeben. Die Kartoffeln müssen dabei immer bedeckt sein. Die Garzeit beträgt etwa 15 bis 20 Minuten. Den Blumenkohl putzen, im Ganzen in kochendes Salzwasser geben und circa 15 Minuten garen. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Den Blumenkohl danach in circa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit Küchentuch trocken tupfen. Die Eier mit drei Esslöffeln Sahne verquirlen. Die Blumenkohlscheiben nun zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei-Sahne-Gemisch ziehen und abschließend mit den Semmelbröseln panieren. Fünf Esslöffel Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Blumenkohlscheiben darin von jeder Seite circa eine Minute goldgelb braten. In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Schweinerückensteaks abbrausen und trocken tupfen. Beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und hauchdünn mit dem Senf bestreichen. Das übrige Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schweinesteaks darin von jeder Seite ein bis zwei Minuten scharf anbraten. Den Parmesan fein reiben. Anschließend die Petersilie, den Parmesan und die übrige Butter unter die Kartoffeln heben, mit der restlichen Sahne verfeinern. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Die Schweinerückensteaks mit dem Kartoffelrisotto und dem panierten Blumenkohl auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 03. März 2012