

Erbsen-Püree und Karotten mit Nackensteak

Für 4 Personen

Für das Erbsenpüree:

500 g TK-Erbsen	1 kl. Schalotte, geschnitten	100 g Butter
100 ml Geflügelfond	2 EL Minze, geschnitten	1 Chili, geschnitten
1 Prise Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Für glasierte Karotten:

1 Bund Karotten mit Grün	50 g Butter	Salz, Pfeffer
1 Orabge, Saft	1 Zweig Thymian	2 EL Petersilie

Für die Nackensteaks:

2 Schweinenacken-Steaks, a 200 g	Salz, Pfeffer	3 EL Öl
50 g Butter	2 Zwg. Rosmarin	

Schalotte und Chili in der Butter anschwitzen. Die Erbsen zugeben, mit Geflügelfond aufgießen und kurz aufkochen. Anschließend alles in einen Pürrierbecher geben, mit Salz, Pfeffer, Minze und Muskatnuss würzen und fein pürieren. Beiseite stellen.

Für glasierte Karotten:

Die Karotten in der Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Orangensaft ablöschen und den Thymian zugeben. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Karotten bissfest gegart sind. Mit Petersilie garnieren.

Für die Nackensteaks:

Das Fleisch salzen und pfeffern. In einer Pfanne in sehr heißem Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Butter und Rosmarin zugeben und das Fleisch immer wieder mit dem Bratfett übergießen. Anschließend aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen, in dünne Streifen schneiden und bei Bedarf nachwürzen.

Alexander Wulf am 03. Juli 2026