

# Steaks aus dem Schweinelachs



## Zutaten für drei Personen:

3 Scheiben aus dem Schweinelachs zu je ca. 100 g

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mehl zum Bestäuben

italienische Kräuter

1/2 -1 EL Olivenöl

1. Backofen auf 120° vorheizen. Einen Rost auf mittlere Stellung einschieben, darunter ein Backblech als Fettpfanne. Mit Alufolie auskleiden, damit beim Reinigen weniger Arbeit anfällt.

2. Fleischscheiben mit dem Handballen etwas flacher drücken. Salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. Optional mit italienischen Kräutern würzen.

3. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl auf jeder Seite ca. 2 min anbraten.

4. Im vorgeheizten Backofen bei 120° auf

dem Rost in 15-20 min fertig garen.

5. Bratensatz in der Pfanne mit 100 ml Weißwein ablöschen, einköcheln. 100 ml Sahne mit 1-2 TL Gemüsebrühpulver verrühren, alles auf die gewünschte Konsistenz einköcheln. Warm halten, bis das Fleisch fertig ist.

## Hinweise:

Geschmack und Konsistenz ähnlich wie gut gebratene Stielkoteletts vom Schwein.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 10 min, Gesamtzeit ca. 30 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, international

Rezept und Foto: Walter  
Stand 28.11.2017