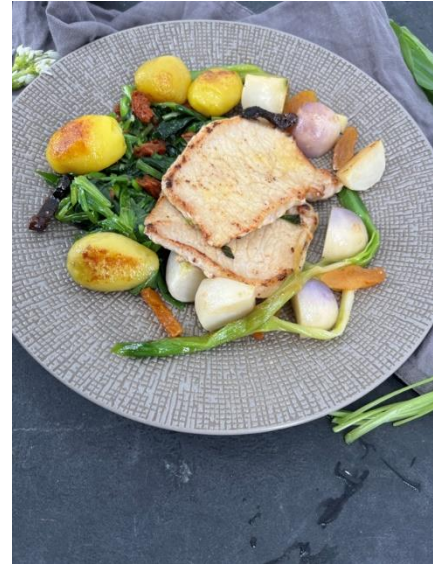


Kochen
Eberhard Braun
Mittwoch, 17.04.2024
Mairübchen mit Bärlauch und Minutensteaks
Für 4 Personen
Zutaten

500 g Kartoffeln, klein, z. B. Drillinge
 etwas Salz
 8 Minutensteaks vom Schwein
 50 g Mehl, ca.
 50 g Tomaten, getrocknet, in Öl eingelegt
 etwas Pfeffer
 1 Stiel Rosmarin
 350 g Mairübchen
 3 Frühlingszwiebeln
 1 Bund Bärlauch
 50 g Aprikosen, getrocknet
 35 g Butter
 100 ml Gemüsebrühe

Außerdem

etwas Rapsöl


Zubereitung

1. Kartoffeln abbrausen in Salzwasser ca. 15-20 Minuten weich garen.
2. Kartoffeln abgießen, ausdampfen und nach Belieben die Schalen abziehen.
3. Die Minutensteaks salzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.
4. Getrocknete Tomaten abgießen und das Öl dabei auffangen.
5. In einer Pfanne das Tomatenöl (es sollten ca. 4 EL ergeben, evtl. noch Raps- oder Olivenöl zugeben) portionsweise erhitzen. Minutensteaks darin (jeweils 4) von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten.
6. Steaks herausnehmen, mit Pfeffer würzen und beiseitestellen.
7. In der Steakpfanne die Kartoffeln und den zerzupften Rosmarinstiel bei mittlerer Hitze goldbraun braten (evtl. noch etwas Öl zugeben). Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln in der Pfanne warmhalten.
8. Die Mairübchen schälen abbrausen und in Spalten oder Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Bärlauch grob schneiden. Getrocknete Tomaten und Aprikosen vierteln.
9. Butter in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Mairübchen darin ca. 1 Minute anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Getrocknete Tomaten, Aprikosen, Brühe und Bärlauch zugeben, abdecken und etwa 4 Minuten dünsten.
11. Gemüse mischen und abschmecken. Minutensteaks auf das Gemüse legen und weitere ca. 2 Minuten garen.
12. Gemüse, Kartoffeln und Steaks anrichten und servieren.