

Putensteak mit Zwiebel-Käsesauce

Zutaten für 4 Personen:
300 g Zwiebeln
2 Eßl. Butter
150 g Hartkäse (alter Gouda, Cantal, Emmentaler)
4 Putensteaks zu je 125 g
2-3 Eßl. Pflanzenöl zum Braten
Salz, Pfeffer
2 Eßl. Crème fraîche
2 Teel. scharfer Senf

Für Gäste

Pro Portion etwa:
2100 kJ/500 kcal
42 g Eiweiß · 34 g Fett
7 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1. Die Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Dann in der Butter sanft schmoren, bis sie hellgelb geworden sind.

2. Den Käse fein reiben. Den Backofen auf 230° vorheizen. Die Putensteaks gut trocknen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks pro Seite etwa 4 Minuten braten. Dann salzen und pfeffern, zugedeckt zur Seite stellen.

3. Die Zwiebeln mit der Crème fraîche im Mixer pürieren, zurück in den Topf geben und den Käse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Senf würzen.

4. Die Putensteaks auf eine offenste Platte legen, das Zwiebel-Käsepüree daraufgeben. Im Backofen (Mitte) in etwa 10 Minuten goldbraun überbacken. Mit Baguette und feinem Gemüse servieren.

Schweinefilet auf Käserisotto

Zutaten für 4 Personen:
400 g Schweinefilet
150 g Hartkäse (möglichst Parmigiano Reggiano)
1 Zweig frischer Salbei
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Eßl. Olivenöl
200 g Risotto- oder Langkornreis
3/4 l Fleischbrühe
1 Eßl. Butter
6 dünne Scheiben Frühstücksspeck (Bacon: etwa 70 g)
Salz, Pfeffer

Ganz einfach

Pro Portion etwa:
2700 kJ/640 kcal
38 g Eiweiß · 39 g Fett
41 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

1. Das Schweinefilet in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Den Käse grob raffeln. Den Salbei waschen, Blättchen abtrennen und trocknen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

2. Das Olivenöl erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch andünsten. Den Reis dazu rühren und glasig braten. Dann etwas Brühe aufgießen, unter gelegentlichem Umrühren und Brühe-Nachgießen etwa 20 Minuten offen köcheln. Die Reiskörner sollen immer gerade mit Flüssigkeit bedeckt sein.

3. Den Backofen auf 220° vorheizen. Inzwischen die Butter erhitzen. Die Salbeiblätter kurz darin braten, mit einer Gabel auf Küchenkrepp heben.

4. In der verbliebenen Butter den Frühstücksspeck knusprig braten, ebenfalls auf Küchenkrepp geben. Im Restfett die Schweinefiletscheiben etwa 2 Minuten pro Seite braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Den Risotto probieren. Wenn die Körner gar sind, aber noch einen leichten Biß haben, die Hälfte vom Käse und die Salbeiblätter untermischen. In eine flache Auflaufform füllen, die Filetscheiben und den Speck daraufgeben und den restlichen Käse darüberstreuen. In den Backofen schieben, bis der Käse zergeht.

Bild oben:
Putensteak mit Zwiebel-Käsesauce
Bild unten:
Schweinefilet auf Käserisotto

