

Rezept

Minutensteaks mit Kräuter-Nuss-Kruste

Ein Rezept von Minutensteaks mit Kräuter-Nuss-Kruste, am 23.04.2024

Zutaten

30 g Walnuss- oder Haselnusskerne	80-100 g Vollkorntoast
1 TL weiche Joghurtbutter	1 Eigelb (Ei: Größe M)
2 EL fein gehackte gemischte Kräuter Pfeffer aus der Mühle	Salz
1 TL Weißweinessig	350-400 g rote Paprikaschoten
4 Medaillons (vom Schweinefilet, je 3 cm dick)	3 TL Olivenöl
	125 ml klare Fleisch- oder Gemüsebrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Für die Kräuter-Nuss-Kruste die Nusskerne nicht zu fein hacken. In einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten und abkühlen lassen.
2. Das Toastbrot ohne Rinde fein zerbröseln. Die weiche Butter mit dem Eigelb schaumig rühren. Nüsse und die Kräuter untermischen und so viel Brot hinzufügen, dass eine streichfähige Masse entsteht. Salzen, pfeffern und 20 Min. zugedeckt in den Kühlschrank stellen.
3. Inzwischen für das Paprika-Carpaccio die Paprikaschoten waschen, putzen und vierteln. Stielansatz, Kerne und Trennwände entfernen. Die Viertel quer in hauchdünne Scheiben hobeln oder schneiden. Mit Essig und 2 TL Öl vermengen und leicht salzen und pfeffern.
4. Die Medaillons kurz waschen, trocken tupfen und eventuell einzeln mit dem Handballen etwas flach drücken. Beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofengrill vorheizen. Den Boden einer Pfanne mit dem restlichen Öl bepinseln. Medaillons im heißen Öl pro Seite 1 Min. kräftig anbraten.
5. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und nebeneinander in eine ofenfeste Form setzen. Mit der Kräuter-Walnuss-Masse bestreichen und unter dem Grill 5 Min. garen.
6. Inzwischen den Bratsatz in der Pfanne mit der Brühe loskochen und etwas einkochen lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren. Mit den Minutensteaks und dem Paprika-Carpaccio servieren.