

Nacken-Steak mit Bratkartoffeln, Paprika-Mango-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Schweinenackensteaks à 400 g 1 TL Honigsenf 2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian Öl, Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

500 g mehligk. Kartoffeln Öl, Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

2 rote Paprikaschoten 1 Mango 1 EL Butter
Öl, Salz, Pfeffer

Für die Zwiebeln:

3 mittelgroße Zwiebeln 100 g Butter 2 EL Mehl
Öl

Für das Fleisch:

Die Schweinenackensteaks salzen und pfeffern. Anschließend beidseitig in Öl braten. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und dazugeben. Danach die Hitze reduzieren und in einem Topf mit Deckel ziehen lassen. Am Ende mit Honigsenf bestreichen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln waschen und in Salzwasser kochen. In Eiswasser abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden. In heißem Öl beidseitig anbraten. Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Gemüse:

Paprikaschoten waschen, teilen und schälen. Das Fruchtfleisch vierteln und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mango schälen und in Filets schneiden. In Butter karamellisieren lassen.

Für die Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Mit Mehl bestäuben und im heißen Öl schmoren lassen, bis diese bräunliche Verfärbung annehmen. Butter hinzugeben.

2 Zweige glatte Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und das Fleisch garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Forster am 09. Juli 2018