



Minutensteaks mit Zwiebel-Parmesankruste

Zutaten für vier Personen

8 Schweinelachs à 80 g (Minutensteaks)
1 ½ EL Olivenöl
400 g Süßkartoffeln
2 Rosmarinzweige
1 TL Vanillesalz
2 Frühlingszwiebeln
160 g Zwiebelstreifen
2 EL geriebener Parmesan
2 rote Chilischoten in Ringe
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 45 Minuten)

Zwiebelstreifen mit Röllchen von Frühlingszwiebeln in heißem Olivenöl angehen lassen. Chiliringe zugeben, mit anschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen und geriebenen Parmesan zugeben.

Süßkartoffeln schälen, in dicke Scheiben schneiden und in heißem Olivenöl beidseitig anbraten. Mit Vanillesalz und Pfeffer würzen. Rosmarinnadeln zum Aromatisieren zugeben.

Minutensteaks mit Salz und Pfeffer würzen. In heißem Olivenöl beidseitig kurz braten, die Zwiebel-Parmesanmischung auf die Steaks anhäufeln, Steaks auf die Süßkartoffeln aufreihen und im vorgeheizten Backofen bei circa 200 Grad Oberhitze kurz goldgelb gratinieren. In der Pfanne servieren.

Dieses Gericht ist glutenfrei.

Nährwert pro Portion

358 kcal – 10 g Fett - 39 g Eiweiß – 26 g Kohlenhydrate – 2 BE