



## Schweinenacken mit Senf-Zwiebelcreme auf Knoblauchröstbrot

### Zutaten (für vier Personen)

700 g Schweinenackensteak  
4 Scheiben Bauernbrot  
1 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
120 g angeschwitzte Zwiebelstreifen  
80 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe  
1 EL mittelscharfer Senf  
2 EL Schmand  
2 EL Schnittlauchröllchen

### Krautsalat:

1 Spitzkohl (ca. 500 g)  
80 g angeschwitzte Zwiebelwürfel  
60 g Speckwürfel  
80 ml Gemüsebrühe  
1 TL Kümmel  
3 EL Obstessig  
2 EL Pflanzenöl  
½ Bund geraspelte Radieschen  
1 EL Schnittlauchröllchen  
½ TL brauner Zucker  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 45 Minuten)

Spitzkohl halbieren, Strunk entfernen, Kraut in feine Streifen schneiden, etwas salzen, dann mit einem Stößel kneten. Angeschwitzte Zwiebelwürfel, ausgelassene Speckwürfel und etwas braunen Zucker zugeben. Kümmel, Pflanzenöl und Obstessig unterziehen. Etwas heiße Brühe einarbeiten, mit wenig Salz und Pfeffer würzen, Salat ziehen lassen. Vor dem Servieren Schnittlauchröllchen und geraspelte Radieschen unterziehen.

Nackensteak mit Salz und Pfeffer würzen, in heißem Olivenöl beidseitig anbraten, zur Seite stellen, mit Restwärme durchziehen lassen.

Angeschwitzte Zwiebelstreifen mit mittelscharfem Senf verrühren. Schnittlauchröllchen und etwas Gemüsebrühe unterarbeiten, etwas Schmand einrühren. Die geschälte Knoblauchzehe mit einer Gabel anstecken und die erhitzte Pfanne damit ausreiben. Die Brotscheibe beidseitig anrösten und auf ein Holzbrett legen. Das Nackensteak daraufsetzen, mit Zwiebelcreme überziehen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Krautsalat im Glasschälchen anrichten und extra dazustellen.

### Nährwerte pro Person

629 kcal - 35 g Fett - 46 g Eiweiß - 42 g Kohlenhydrate - 3,5 BE

**Dieses Gericht ist eifrei.**