

## Steak Teller Konstantin

### Zutaten:

Steak  
pro Person 250g frisches  
Schweinerückensteak  
Salz & Pfeffer, Zwiebeln  
Knochlauch, Senf  
Honig, Weißwein  
Olivenöl, Liebstöckel  
Petersilie, Majoran  
Basilikum, Bohnenkraut  
Rosmarin, Salbei  
Lorbeerblätter  
Thymian, Bärlauch

Salat  
Blattsalat, Weinessig  
Olivenöl, Honig  
Weißwein, Salz & Pfeffer  
Bärlauch, Pinienkerne

Brot  
500g Mischung aus  
Weizenmehl, Walnüssen,  
Sonnenblumenkernen,  
Trockensauerteig  
350ml Wasser  
Olivenöl  
Lorbeerblätter

### Zubereitung:

Die frischen Schweinesteaks werden mit den angegebenen Zutaten und Kräutern eingelegt und sollten dann im Kühlschrank 2-3 Tage ziehen.

Das Fleisch wird in einer Pfanne in Olivenöl von jeder Seite 5 Minuten angebraten. Zwischendurch, nach dem Wenden der Steaks, gibt man die Zwiebeln und Kräuter hinzu. Nach dem Anbraten löscht man das Bratgut mit dem Rest der Marinade und dem Weißwein ab und bindet die Kräutersauce mit Mehl. Nun lässt man das Fleisch in der Kräutersauce bis zum Servieren garen.

Blattsalat mit dem Dressing aus den Zutaten anrichten und mit Pinienkernen überstreuen. Das Brot wird unter Zugabe der Brotmischung mit einem Schuss Olivenöl angerührt und dann eine Stunde aufgehen gelassen. Der Backofen wird auf 200 Grad vorgeheizt. Dann wird die Teigmasse auf ein Backblech, das mit Olivenöl eingestrichen wurde und mit Lorbeerblättern ausgelegt wird, gegeben, um anschließend eine Stunde im Backofen zu backen. Zum Anrichten gibt man das Steak auf einen Teller, übergießt es mit der Kräutersauce, garniert es mit Basilikum und Rosmarinzweigen, reicht Brot und Salat dazu.

Aus dem Buchen „GENIESSEN WIE DIE RÖMER“