

Überbackenes Schweinerücken- steak mit Zwiebeln

Zubereitung

FÜR 2 PORTIONEN

Zutaten

60g geriebener Käse

1 EL Öl

Pfeffer

1 EL Butter

Salz

4 Zwiebeln

2 Schweinerückensteaks

(ca. 180 g)

Zwiebeln schälen, halbieren, in Streifen schneiden und in einer Schüssel mit etwas Salz vermischen. Die Zwiebelstreifen in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett anschwitzen. Kurz bevor sie fertig sind, Butter zugeben, schmelzen lassen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Backofen auf 200°C Heißluft vorheizen. Die Schweinerückensteaks salzen und pfeffern. Öl in der Pfanne erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten. Herausnehmen und auf ein Backblech legen. Zwiebelstreifen auf den Steaks verteilen und mit Käse bestreuen.

Ca. 6-9 Minuten im vorgeheizten Backofen gratinieren.

Tipp: Dazu passen selbst gemachte Pommes und grüner Salat.

Aus dem Buch „Die besten Rezepte vom Land“