

Vogel's Rezeptbox

Minutensteaks in Nuss-Käse-Hülle mit Frühlingsgemüse



Zubereitung:

- Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Spargel und Erbsen abgießen. Für die Steaks den Backofen auf 100 Grad vorheizen.
-
- Haselnüsse fein hacken und mit geriebenem Gouda und 1/2 TL Salz mischen. Mischung in einen tiefen Teller geben. Ei in einem zweiten tiefen Teller verquirlen.
-
- 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Minutensteaks im Ei wenden, dann mit der Haselnuss-Gouda-Mischung panieren. Steaks bei mittlerer Temperatur von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Nebeneinander auf ein Backblech legen und abgedeckt im Backofen warm halten.
-
- Restliches Öl in einem Topf erhitzen und die Karottenscheiben zugeben, im geschlossenen Topf ca. 8 Minuten garen. Frühlingszwiebelringe, Erbsen und Sahne zugeben, alles ca. 5 Minuten erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
-
- Spargelköpfe in einem kleinen Topf in wenig Spargelwasser erhitzen. In der Zwischenzeit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Tagliatelle darin nach Packungsanleitung ca. 2 Minuten erhitzen, abgießen, mit gehackter Petersilie mischen. Steaks mit Gemüse und Tagliatelle auf Tellern anrichten.

- **Zutaten (4 Portionen):**

3 Stängel Frühlingszwiebeln, ca. 100 g
3 Karotten, ca. 300 g
1 Dose sehr feine Erbsen, 425 ml
1 Glas Spargelköpfe, 330 g
10 Minutensteaks vom Schwein
Salz
Pfeffer
1 Ei
80 g Haselnüsse
80 g geriebener Gouda
4 EL Distelöl
4 EL Sahne
600 g Tagliatelle aus dem Kühlregal
1 Handvoll gehackte Petersilie