



Paniertes Kasseler-Steak vom Schweinshals mit grünen Bohnen

Das angeräucherte Schweinshalssteak zu panieren ist vielleicht nicht gerade eine klassische Zubereitungsart, doch die knusprige Panade schmeckt auch zu diesem würzigen Fleisch sehr gut und sie sorgt dafür, dass das Fleisch schön saftig bleibt. Damit das dicke Steak gut durchgart, muss es langsam gebrutzelt werden und sollte 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank genommen werden. Gewürzt wird das Steak nur mit wenig Senf, da es vom Beizen und Räuchern bereits eine kräftige Würze mitbringt.

Dazu passen grüne Bohnen ausgezeichnet und als Zugabe kleine Zwiebeln, die zusammen mit den Bohnen geschmort werden.

Zutaten (1 Portion)

- 1 Steak vom geräucherten Schweinshals
ca. 200g, 2cm dick
- 1 Tl Dijon-Senf
- 1 Ei
- Paniermehl
- Bratbutter

- 150g grüne Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2Tl Bohnenkraut getrocknet
- 5cl Gemüsebouillon
- 10g Tafelbutter
- 2 kleine Zwiebeln

Zubereitung

Steak 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Steak beidseitig mit Mehl bestäuben, zuerst in verquirltem Ei, dann in Paniermehl wenden.

Das dicke Steak in reichlich Bratbutter auf jeder Seite ca. 12 Minuten bräteln lassen. Zum Schluss 3-4 Minuten zugedeckt nachziehen lassen.

Tafelbutter leicht aufschäumen lassen, klein gehackter Knoblauch kurz andünsten. Bohnen zugeben, mit Bohnenkraut würzen und kurz mitdünsten. Bouillon dazugießen, Zwiebeln schälen und dazulegen. Zugedeckt ca. 30-35 Minuten dämpfen.







