



## Dickes Schweinssteak an Zwiebel-Biersauce

Ein Schweinssteak, geschnitten aus dem Kotelettstück ist durchzogener als das Nierstück, aber weniger fettreich als der anschliessende Schweinshals. Zu einem dicken Steak geschnitten (ca. 4cm) wird es zuerst scharf angebraten und danach in der Sauce gegart. Es lohnt sich, dabei die Kerntemperatur zu messen, 63-65° sind optimal, das Fleisch ist dann saftig und zart. Bei höherer Temperatur wird es schnell einmal trocken.

Die Sauce wird separat zubereitet: Angeröstete Zwiebelstreifen werden in dunklem Bier geschmort, erst wenn sie schon etwas weich sind, wird das angebratene Steak darin gegart.

### Zutaten (1 Portion)

- 1 Schweinssteak, ca. 230g  
(ausgebeintes Kotelettstück)
- 1Tl Dijon-Senf
- Salz und Pfeffer
- Bratbutter
  
- 1 grosse Zwiebel, ca. 70g
- 1dl dunkles Bier
- 1 kleiner Zweig frischer Rosmarin
- 1/2Tl Bouillonextrakt
- 20g Sauerrahm

### Zubereitung

Steak eine Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, sogleich mit Salz, Pfeffer und wenig Senf würzen.

Zwiebel längs zur Schale halbieren und zu schmalen Streifen schneiden. Nadeln vom

Rosmarinzweig abzupfen und fein hacken.

Bratbutter bis knapp zum Rauchpunkt erhitzen. Schweinssteak allseitig, auch an den Seiten, anbraten, danach aus der Pfanne nehmen.

Hitze etwas reduzieren und die Zwiebeln leicht anrösten, dabei häufig wenden. Rosmarin zugeben und kurz mitdünsten. Bier zugießen und das Bouillonextrakt einrühren. 7-8 Minuten köcheln lassen. Sauerrahm einrühren, kurz aufkochen und ev. mit Pfeffer abschmecken. Steak in die Sauce legen und das Bratenthermometer an der dicksten Stelle einstecken. Bis zu einer Kerntemperatur von 63° in der leicht köchlenden Sauce garen, dabei einmal wenden. Das dauert ca. 12-15 Minuten.





