Paniertes Schweinshalssteak mit Tomatensauce

Das Steak vom schön durchzogenen Schweinshals hat Geschmack und wird bestimmt sehr saftig, ganz besonders, wenn es paniert und langsam gebraten wird. Dazu schmeckt eine kräftige, mit Basilikum-Pesto gewürzte und gut eingekochte Tomatensauce wunderbar.

Eine sommerliche Variante mit nur leicht gedünsteten, frischen Tomaten: Paniertes Schweinshalssteak mit frischer Tomatensauce.

Zutaten (pro Portion)

1	Schweinshalssteak, ca. 200g
	Senf, Salz und Pfeffer, Mehl
1	Ei
	Paniermehl
	Bratbutter
2El	Olivenöl
40g	Zwiebel
1-2	Knoblauchzehen
1Tl	Tomatenpüree
1dl	kräftiger Rotwein
2dl	Passata di Pomodoro
1dl	Hühnerbouillon
1Tl	Basilikum-Pesto
1	Lorbeerblatt
1	Prise Zucker
	Salz und Pfeffer

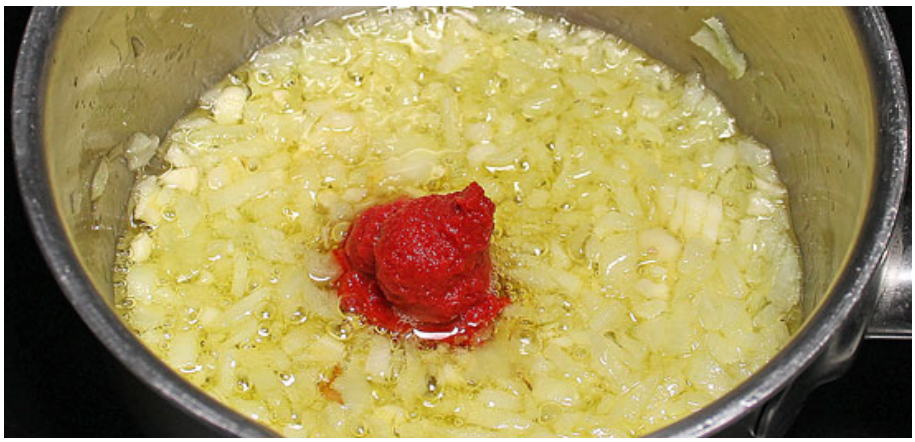
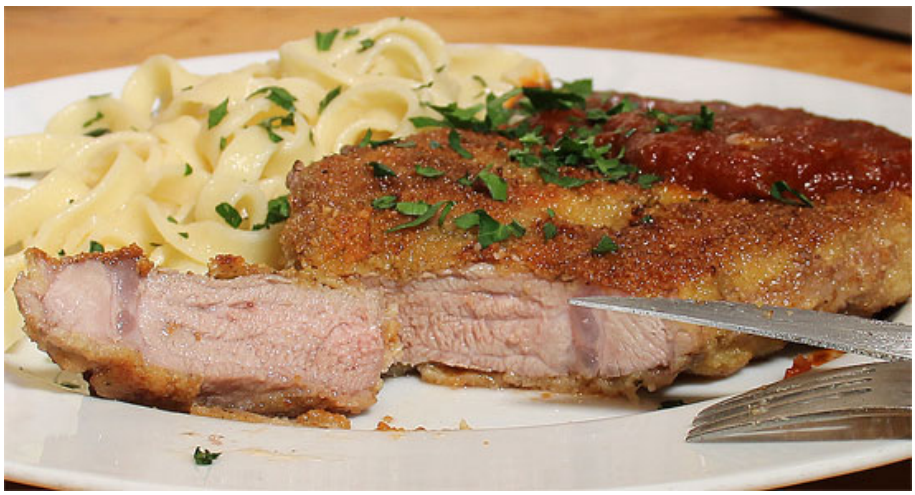
Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Tomatenpüree zugeben und mitdünsten bis ein kräftiger Tomatenduft aus der Pfanne steigt. Rotwein zugiessen und auf die Hälfte einkochen lassen.

Passata, Bouillon, Pesto und das Lorbeerblatt zugeben und die Sauce ca. 1 Stunde köcheln lassen. Falls sie zu stark einkocht, etwas Wasser zugeben. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Schweinshalssteak beidseitig mit wenig Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein Ei auf einem flachen Teller verklopfen. Einen zweitenr Teller mit Paniermehl bestreuen. Steak leicht bemehlen, durch das Ei ziehen und im Paniermehl wenden.

Reichlich Bratbutter mässig erhitzen. Das fast 2cm dicke Steak auf jeder Seite 8 bis 9 Minuten brutzeln lassen.

Steak anrichten und mit reichlich Sauce nappieren. Mit gehackter Petersilie und evtl. einem Zitronenschnitz garnieren.