

SCHWEINSSTEAKS MIT QUITTEN UND BAUMNUSS-FLOCHETS



Butter. Die
Natur braucht
keine Zusatzstoffe.



Umweltgerecht produzierte Lebensmittel

ZUTATEN

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Garen: 1-1½ Stunden

Für 6 Personen

Steaks mit Quitten:

3 Schweinssteaks (Nierstück), 4-4,5 cm dick
geschnitten

Salz

Pfeffer aus der Mühle

9-12 grosse Tranchen Rohschinken

Bratbutter oder Bratcrème

1 Zwiebel, fein gehackt

2,5 dl Rotwein

2 Lorbeerblätter

½ Zimtstängel

4 Gewürznelken

1,5 dl Kalbsfond oder leichte Fleischbouillon

2 Quitten, geschält, entkernt, in Schnitze
geschnitten

40 g Butter, kalt, in Stücke geschnitten

Salz

Zucker

Flöchets:

450 g Mehl

75 g Baumnüsse, gemahlen

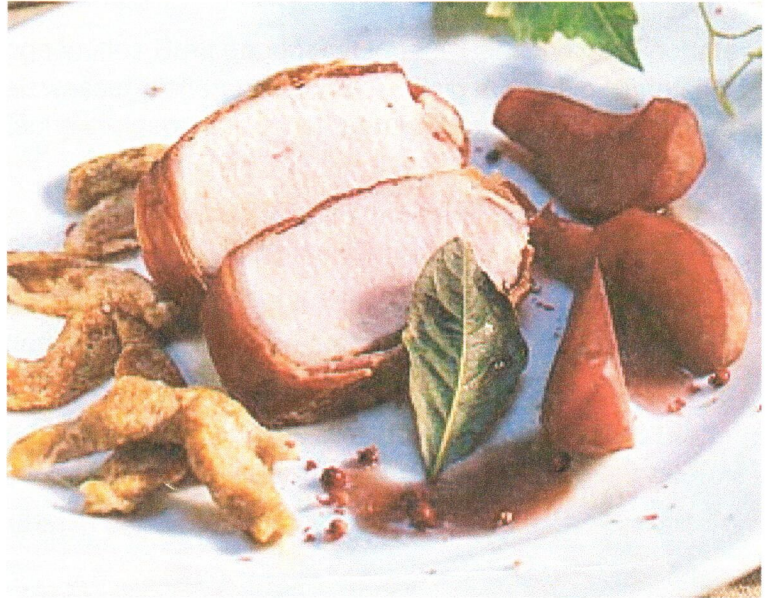
1¼ TL Salz

2 dl Wasser

5 Eier, verquirlt

25 g Butter, flüssig

Lorbeer und rosa Pfeffer zum Garnieren



ZUBEREITUNG

1 Ofen auf 80 °C vorheizen. Eine Platte und 6 Teller darin vorwärmen.



2 Für die Steaks Fleisch würzen, mit je ca. 3 Tranchen Rohschinken satt umwickeln. Steaks in Bratbutter auf allen Seiten insgesamt 7 Minuten anbraten. Auf die vorgewärmte Platte legen. Im auf 80 °C vorgeheizten Ofen 1-1½ Stunden fertig garen. (Die Kerntemperatur soll 72-75 °C betragen.) Bratpfanne nicht reinigen, Bratsatz in der Bratpfanne wird später verwendet.

3 Für die Flöchets Mehl, Nüsse und Salz mischen, eine Mulde formen. Wasser und Eier verrühren, hineingiessen, mischen. Teig schlagen, bis er geschmeidig ist und Blasen wirft. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

4 Zwiebeln zum Bratsatz geben, wenig Bratbutter zugeben, Zwiebeln andämpfen. Mit Wein ablöschen. Gewürze beifügen, unbedeckt bei kleiner Hitze langsam auf die Hälfte einköcheln. Fond oder Bouillon zugeben, aufkochen, absieben. Flüssigkeit in die Pfanne zurückgeben. Quitten beifügen, ca. 20 Minuten unbedeckt weich köcheln. Pfanne zudecken und beiseite stellen.

5 Teig für die Flöchets portionenweise auf ein kalt abgespültes Brett geben, mit einem Teigschaber Flöchets (Spätzli) abstreifen und direkt in knapp siedendes Salzwasser gleiten lassen. Oder Teig durch ein Knöpflesieb treiben. Flöchets ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, herausnehmen, abtropfen lassen. Mit Butter gemischt in einer Schüssel beiseite stellen.

6 Flöchets in einer Bratpfanne leicht anbraten. Sauce nochmals aufkochen. Quitten herausnehmen, im Ofen warm stellen. Butter portionenweise unter Rühren zur Sauce geben, nicht mehr kochen.

7 Steaks in ca. 1 cm dicke Tranchen schneiden. Etwas Sauce mit Quitten auf den vorgewärmten Tellern verteilen. Fleisch und Quitten darauf anrichten. Flöchets daneben verteilen, garnieren. Restliche Sauce dazu servieren.

Vorbereiten: Die Steaks lassen sich nach dem Garen bei 60 °C im Ofen bis zu 1 Stunde warm halten. Die Flöchets am Vortag zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Servieren anbraten.

Statt Quitten Birnen verwenden. Diese nur ca. 5 Minuten in der Sauce garen.

