

Hier und heute

Erbsenpüree und glasierte Karotten mit Schweinenackensteak

Alexander Wulf macht Erbsenpüree mit glasierten Karotten und Schweinenackensteak – perfekt für den Frühsommer in NRW.

Das Rezept

von Alexander Wulf für ca. vier Personen

Zutaten für das Erbsenpüree

- 500 g TK-Erbsen
- 1 kleine Schalotte, fein geschnitten
- 100 g Butter
- 100 ml Geflügelfond
- 2 EL Minze, fein geschnitten
- 1 Chili, fein geschnitten
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Schalotte und Chili in der Butter anschwitzen. Die Erbsen zugeben, mit Geflügelfond aufgießen und kurz aufkochen. Anschließend alles in einen Pürierbecher geben, mit Salz, Pfeffer, Minze und Muskatnuss würzen und fein pürieren. Beiseite stellen.

Zutaten für glasierte Karotten

- 1 Bund Karotten mit Grün, geschält
- 50 g Butter
- Salz und Pfeffer
- Saft einer Orange
- 1 Zweig Thymian
- 2 EL Petersilie, fein geschnitten

Zubereitung

Die Karotten in der Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Orangensaft ablöschen und den Thymian zugeben. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Karotten bissfest gegart sind. Mit Petersilie garnieren.

Zutaten für die Schweinenackensteaks

- 400 g Schweinenacken, zu 2 Steaks geschnitten
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Öl
- 50 g Butter
- 2 Zweige Rosmarin

Zubereitung

Das Fleisch salzen und pfeffern. In einer Pfanne in sehr heißem Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Butter und Rosmarin zugeben und das Fleisch immer wieder mit dem Bratfett übergießen. Anschließend aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen, in dünne Streifen schneiden und bei Bedarf nachwürzen.