

EDEKA  
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

★ PROFI REZEPT ★

# IBERICO SCHWEINERÜCKENSTEAK

mit Bärlauchbutter, Mangold und Champignons



Dirk Luther

# Iberico Schweinerückensteak

mit Bärlauchbutter, Mangold und Champignons



Fragen Sie in Ihrer EDEKA Fleischer nach unserem hochwertigen Prime cut-Sortiment.

## ZUTATEN

### FLEISCH

4 Prime cut Iberico Schweinerückensteaks à 160 g  
Rapsöl zum Braten  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

### BÄRLAUCHBUTTER

100 g Butter  
2 Schalotten, fein gewürfelt  
50 g Bärlauch, in feine Streifen geschnitten

### GEMÜSE

1 Mangold  
50 g Butter  
2 Knoblauchzehen, geschält und in feine Scheiben geschnitten  
4 Stangen Frühlingszwiebeln, in feine Röllchen geschnitten  
150 ml Geflügelfond  
60 ml Wermut  
12 Champignons, in Scheiben geschnitten  
Saft von einer Zitrone  
4 Scheiben Parmaschinken, fein geschnitten  
Muskatnuss, frisch gerieben  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
Rapsöl zum Braten



**FLEISCH** Die Steaks von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rapsöl in einer gusseisernen Pfanne erhitzen und die Steaks von beiden Seiten darin scharf anbraten, danach auf ein Gitter legen und im vorgeheiztem Ofen bei 135 °C ca. 12 bis 15 Minuten garen (54 °C Kerntemperatur). Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einwickeln und 5 Minuten ruhen lassen.

**BÄRLAUCHBUTTER** Für die Bärlauchbutter die Butter mit den Schalottenwürfeln in einer Pfanne aufschäumen lassen und den Bärlauch zufügen. Die Steaks hineinlegen und mehrmals mit der Butter übergießen.

**GEMÜSE** Die Mangoldblätter waschen, die Stiele herausschneiden, schälen und in 4 cm große Stücke schneiden. Die Blätter in kochendem Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. In einem Topf 30 g Butter aufschäumen lassen, Frühlingszwiebeln und Knoblauchscheiben darin andünsten. Die Mangoldstiele zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Geflügelfond und Wermut aufgießen und zugedeckt weichdünsten.

In der Zwischenzeit die Champignonscheiben in heißem Öl unter Rühren kurz anbraten und mit Zitronensaft beträufeln. Die Mangoldstiele ohne Deckel einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast völlig verdampft ist. Nun die Schinkenwürfel, die Champignons und die streifig geschnittenen Mangoldblätter dazugeben. Noch einmal würzig abschmecken und die restliche Butter in kleinen Stücken unterrühren.

**ANRICHTEN** Das Mangoldgemüse auf vier vorgewärmten Tellern dekorativ anrichten. Das Fleisch in gleichmäßige Scheiben schneiden, dazulegen und mit der Bärlauchbutter beträufeln.



## Iberico Schweinerückensteaks



★ Das aus Spanien und Portugal stammende Iberico-Schwein genießt ganzjährigen Freilauf und eine natürliche Ernährung in den Wäldern Spaniens. Durch die viele Bewegung entwickelt es eine gute Muskulatur, die das Fleisch verfeinert und es intensiver im Geschmack werden lässt.