


 Hauptspeise



# Gefüllte Schweinerücken-Steaks

mit gebratenem Fenchel und leichter Weißweinsauce

 35 min Zubereitungszeit

 40 min Kochzeit

 1.161 kcal pro Portion

•• Leicht

 Deutsche Küche

 International



## Zutaten

2 Portionen

2 Deutsche Schweinerücken-Steaks

80 g Feta

3 getrocknete Tomaten

1 Bund Basilikum

1 Bund Schnittlauch

50 g Butter

2 El Honig

100 ml Weißwein

2 Fenchelknollen, mittelgroß

150 ml Sahne

1 Schalotte

Pflanzenöl zum Braten

1 El Kapern

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer zum Würzen

## Zubereitung

- 1 Getrocknete Tomaten feinhacken. Schnittlauch abwaschen und in feine Röllchen schneiden. Feta kleinhacken. Alles zusammen in einer Schüssel vermengen.
- 2 Schweinerücken-Steaks abwaschen und abtupfen. In jedes Steak mit einem scharfen Messer eine Bauchtasche schneiden. Feta-Tomaten-Füllung mit einem Löffel einfüllen. Mit einem Zahnstocher die Öffnung verschließen.
- 3 Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Steaks von beiden Seiten 1 – 2 Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Backblech im Ofen ca. 15 Min. zu Ende garen.
- 4 Knoblauch und Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Basilikum feinhacken. In derselben Pfanne nun erneut etwas Öl erhitzen. Knoblauch, Schalotte und Kapern leicht anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Sahne hinzugeben. Aufkochen und den Basilikum

einrühren. Etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5 Fenchel abwaschen und längs in Scheiben schneiden. In einer weiteren Pfanne die Butter erhitzen. Fenchel darin von beiden Seiten jeweils 5 – 6 Min. auf kleiner Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den Honig darüberträufeln und kurz karamellisieren.
- 6 Fenchel und Schweinerücken- Steaks auf Tellern anrichten. Weißwein-Basilikum-Sauce darüber verteilen.

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	671kJ /179kcal	4.361kJ /1.161kcal
Fett	13g	87g
davon gesättigte Fettsäuren	6g	39g
Kohlenhydrate	4g	26g
davon Zucker	4g	24g
Eiweiß	8g	51g
Salz	0g	2g