

Kassler Steaks mit Birnen und Bohnen

Fleisch-Schwein

Vorbereitungszeit: 30 Minuten } 1 Stunde
Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUTATEN / Portionen		4	6
Kassler Steaks à ~ 80 – 130 g	St	8	12
Birnen (Abate Fetel/schöne Luise)	St	2	3
Bohnen grün	g	500	750
Zwiebeln rot	g	250	375
Bohnenkraut	EL	2	3
Kalbsfond eingedickt	ml	~ 300	
Olivenöl			
Pfeffer, Salz			
Brot			

VORBEREITEN:

1. Bohnen in Salzwasser blanchieren.
2. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
3. Birnen waschen, nicht schälen, Kerngehäuse entfernen und in mittelgroße Spalten schneiden.

ZUBEREITUNG:

1. Blanchierte Bohnen in großer Auflaufform in heißem Olivenöl mit Bohnenkraut anschwenken. Leicht salzen und pfeffern.
2. Birnenspalten in separater Pfanne beidseitig in Olivenöl kurz anbraten und über die Bohnen geben.
3. Kassler Steaks darüber geben.
4. Zwiebelspalten in heißem Olivenöl glasig dünsten. Kalbsfond angießen und sämig einkochen lassen. Alles über die Steaks geben. Pfeffern.
5. Im vorgeheizten Ofen bei 120° etwa 20 – 30 Minuten garen.
6. Mit Brot servieren.

BEILAGEN / GETRÄNKE:

* Französisches Landbrot / Rosé oder Bier



Backofen	Leiste	Grad	Stunden	Minuten
Umluft	2. v. u.			
Unter- u. Oberhitze	2. v. u.	120		20-30