



Schweinerückensteak mit Aprikosen

Schritte: 7

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

8 Portionen

1 kg	Schweinerückensteaks	200 g	Aprikosen
1 kg	Rosenkohl 15/30	8	Karotten (in Scheiben)
2	Zwiebeln (in Scheiben)	4	Knoblauchzehen
1/4	Ingwerknolle	200 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Öl		Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, piment

Zubereitung

Gemüse

1. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Danach kurz mit den Zwiebeln anschwitzen.
2. Den Rosenkohl dazugeben und kurz mit anbraten.
3. Mit der Brühe ablöschen und würzen.
4. Zugedeckt für etwa 10 Minuten garen, dann Karotten und Aprikosen, in Streifen geschnitten, dazugeben und weitere 5 Minuten garen.

Fleisch

1. Das Fleisch in Streifen schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten kurz anbraten.
2. Anschließend mit in die Gemüsepfanne geben und unterheben.
3. Mit den Gewürzen abschmecken und in einer Bowl anrichten.