

Steaks mit Thymian und Orangenbutter

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Orangenbutter

50 g **Butter**, weich

1 **unbehandelte Orange**,
nur $\frac{1}{4}$ abgeriebene Schale und
 $\frac{1}{2}$ Esslöffel Saft

$\frac{1}{2}$ Teelöffel **scharfer Senf**

2 Prisen **Salz**, wenig **Pfeffer**

alles in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Butter auf ein Stück Klarsichtfolie geben, zu einer Rolle formen, bis zum Servieren im Tiefkühler fest werden lassen. Rolle in 8 Scheiben schneiden

Schweinssteaks

4 **Schweinssteaks** (Nierstück,
je ca. 180 g/2 cm dick)

16 Zweiglein **Thymian**

1 Esslöffel **Bratbutter**

vorbereiten (kleines Bild)

in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Steaks beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, Hitze reduzieren, bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. fertig braten

$\frac{1}{2}$ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

würzen, mit Orangenbutter garnieren

Tipp

Statt Schweinssteaks Entenbrüstli (je ca. 200 g), verwenden. Entenbrüstli auf der Fleischseite einschneiden und füllen. Entenbrüstli zuerst auf der Fettschicht anbraten, Bratbutter weglassen.

Pro Person: 21 g Fett, 40 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 1484 kJ (354 kcal)



Steaks vorbereiten

Steaks je 4-mal ca. 1 $\frac{1}{2}$ cm tief ein-, aber nicht ganz durchschneiden. Je 1 Zweiglein Thymian in die Einschnitte legen.