



Steak mit Ofenkartoffeln und Sex Korn

Zutaten:

2 Steaks

1 Süßkartoffel

Pflücksalat

ca 6 EL Olivenöl

SexKorn gemahlen

1 EL Honig/Zitronensaft

Kartoffel schälen und in Spalten schneiden. Mit Sexkorn aus der Mühle würzen, Olivenöl beträufeln, auf's Backblech verteilen und für ca 20min in den vorgeheizten Ofen schieben. Für den Salat, Honig, Zitronensaft, Öl und Sexkorn als Marinade mischen. Steak von beiden Seiten, je nach Stärke, 3-4min anbraten. Danach noch ein paar Minuten abgedeckt ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Sexkorn aus der Mühle würzen und mit den Kartoffelspalten und Salat anrichten.



ANTJE WIECH

best of
Salz & Pfeffer

