



SERIENBRÄTER
Timo
Hinkelmann

SCHINKEN- STEAK

IN DER KARTOFFELHÜLLE MIT RUCOLACREME



SCHINKENSTEAK

IN DER KARTOFFELHÜLLE MIT RUCOLACREME

ZUTATEN (für 4 Portionen)

Rucolacreme

- 300ml** Gemüsebrühe / -Fond
- 1 TL** Speisestärke
- 200ml** Schlagsahne, mind. 30% Fett
- 50g** Rucola
- 1 TL** Honig
- Saft einer Zitrone
- Muskat, Salz & Pfeffer

Schinkensteak

- 800g** Selchfleisch, gekocht oder
- 4** fertige Schinkensteaks
- 400g** Kartoffeln, mehlig-kochend
- 2** Eier
- Muskat, Salz & Pfeffer
- 1** Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL** Weizenmehl
- 3 EL** Olivenöl
- 3 EL** Rapsöl

ZUBEREITUNG 30 Minuten FERTIG IN 70 Minuten

Rucolacreme

1. Die **Gemüsebrühe** aufkochen. Die **Speisestärke** mit 3 TL kaltem Wasser glatrühren und in die kochende Brühe geben.
2. **Schlagsahne** dazugeben und kurz mitköcheln. **Rucola** grob hacken und mithilfe eines Pürierstabes in die Cremesauce mixen. Mit **Honig, Muskat, Salz, Pfeffer** und frisch gepresstem **Zitronensaft** abschmecken.

Schinkensteak

1. **Kartoffeln** schälen und grob mithilfe einer Reibe raspeln. Anschließend über einem Küchensieb ausdrücken und von überschüssiger Feuchtigkeit befreien. Mit **Ei, Salz, Pfeffer, Muskat** und **Knoblauch** vermengen.
2. Das **Selchfleisch** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, in **Mehl** wenden und rundherum mit der Kartoffelmasse umhüllen. **Oliven- und Rapsöl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelpakete beidseitig bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen.
3. Das Fleisch mit der Rucolacreme auf einem Teller servieren und genießen.

Guten Appetit

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

773 kcal 51g Fett
48g Eiweiß 30g Kohlenhydrate