

Rucola-Steak im Teigmantel

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 30 Min.

Ergibt 4 Stück

100g Rucola, grob gehackt

80g getrocknete Tomaten in Öl,
abgetropft, in Streifen

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1 Esslöffel Öl

4 Schweinssteaks
(Nierstück, je ca. 150g)

2 ausgewählte Blätterteige
(ca. 25×42 cm), quer halbiert

1 Ei, verknüpft, zum Bestreichen

1. Rucola, Tomaten und Zwiebel mischen, würzen.
2. In einer weiten Bratpfanne Öl heiss werden lassen. Fleisch beidseitig je ca. 1 Min. braten. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen.
3. Je ¼ der Rucolamischung in die Teigmitten verteilen, je ein Steak diagonal darauflegen. Teigecken übers Kreuz einschlagen, gut andrücken. Päckli mit Verschluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit wenig Ei bestreichen und mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Dazu passt: Gemüse oder Salat.

Pro Person: 44g Fett, 44g Eiweiss,
56g Kohlenhydrate, 3325 kJ (795 kcal)



Hinweis: Lust auf weitere frische Frühlingsspeisen? In unserem neuen Buch «marktfrisch» finden Sie weitere Rezepte für diese schöne Jahreszeit!

Bestellmöglichkeit bei Betty Bossi, Die Ideenküche, 6009 Luzern, oder auf unserer Website

www.bettybossi.ch