

Überbackene Champignon-Nackensteaks mit Süßkartoffelpommes

Zutaten:

2 große Nackensteaks, waren bei mir 700 g

300 g braune Champignons, in Scheiben geschnitten

2 rote Zwiebel, halbiert in Scheiben geschnitten

4 Süßkartoffeln, in Pommesgröße geschnitten

200 g Exquisa light 0,2 % Fett, Paprika-Chili

3 EL Speisestärke 5 EL Olivenöl

1 TL Albaöl zum anbraten

40 g frisch geriebenen Parmesankäse(mit der feinen Microplanereibe gerieben) jeweils die Hälfte für die Kartoffeln und die Hälfte für das Fleisch

250 ml Gemüsebrühe

Gewürz Fleischeslust zum Würzen der Nackensteaks

2 1/2 TL Nicht Fisch, nicht Fleisch, 1 TL Schlemmerkräuter, Paprika edelsüß

Etwas Johannesbrotkernmehl zum binden

Zubereitung:

Als erstes das Fleisch mit dem Gewürz Fleischeslust würzen und in die mittlere Ofenhexe legen. Dann den Backofen auf 230 Grad O/U Hitze vorheizen.

Nun das Albaöl im Komfort Universaltopf erhitzen und die Champignons mit den Zwiebeln darin anbraten.

Dann die Gemüsebrühe zugeben und den Frischkäse einrühren, bis er sich aufgelöst hat. Die Soße jetzt etwas mit dem Johannesbrotkernmehl binden, einen 1/2 TL Nicht Fisch, nicht Fleisch und 1 TL Schlemmerkräuter zugeben und alles übers Fleisch geben.

Nun die Hälfte vom Parmesankäse auf der Soße verteilen und für 15 Min auf dem unteren Rost in den Backofen geben.

Jetzt die Süßkartoffelpommes auf zwei Glasnixen oder Schüsseln verteilen und mit der Speisestärke bestreuen und vermengen. Dann das Olivenöl mit dem Gewürz Nicht Fisch, nicht Fleisch und dem Paprika edelsüß verrühren und auf die Süßkartoffelpommes geben. Zuletzt den geriebenen Parmesan zugeben und gut vermengen.

Jetzt die Pommes auf zwei Zaubersteine verteilen. Bitte darauf achten, dass die Pommes nicht übereinander liegen.

Den zweiten Backofenrost nun in das obere Einschubfach legen und 30 Min backen.

Ich habe nach 10 Min einmal die Formen getauscht und die letzten 10 Min habe ich die Süßkartoffelpommes auf dem oberen Einschubfach nur mit „Oberhitze“ fertig gebacken.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺