# Schweinssteak perfekt braten

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 15 min

Aktivzeit: 15 min

Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

| | |
|---|---|
| **4** | Steaks vom Schweizer Schwein (ca. 3 cm dick) |
| **2 EL** | Öl |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

| | |
|---|---|
| **321** | kcal |
| **46 g** | Eiweiss |
| **0 g** | Kohlenhydrate |
| **15 g** | Fett |

Glutenfrei

Laktosefrei

## Zubereitung

1. Schweinssteaks 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Wer mit dem Fleischthermometer arbeitet, steckt dieses jetzt mittig ins Fleisch. Kerntemperatur von 72 °C einstellen.

3. Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wird wie Wasser, Schweinssteaks in die Pfanne legen.

4. Die Steaks 2 Minuten pro Seite scharf anbraten. Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit nicht unnötig Fleischsaft austritt. Dann Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen und unter gelegentlichem Wenden noch 4–5 Minuten weiterbraten.

5. Daumen und kleinen Finger zusammenlegen und auf den Daumenballen drücken. Wenn sich deine Steaks gleich anfühlen, sind sie perfekt. Wer mit dem Thermometer arbeitet, nimmt das Fleisch aus der Pfanne, wenn die Kerntemperatur 72 °C erreicht hat.

6 Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.