



## Schweinshalssteak mit Tomatensalsa und Ofenkartoffeln

Vorab wird die Tomatensalsa zubereitet, damit sie ziehen kann, während das Steak und die Ofenkartoffeln zubereitet werden. Sie ist leicht süß-säuerlich, denn zur Sauce aus Rapsöl und Zitronensaft kommt Birnendicksaft dazu und nebst Tomaten und Zwiebel wird die Salsa mit gedörrten Aprikosen ergänzt, die den fruchtigen Geschmack der Salsa betonen.

Die aromatische, aber nicht scharfe Tomatensalsa passt auch gut zu kalt aufgeschnittenem Braten oder als Bruschetta auf angeröstetem Weissbrot.

### Zutaten

- 1 Schweinshalssteak, ca. 220g
- 1/2Tl Dijon-Senf
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- Bratbutter
  
- 150g festkochende Kartoffeln
- Salz und Pfeffer
- Rapsöl
  
- Salsa:
- 2El Raps- oder Sonnenblumenöl
- 2El Zitronensaft
- 1/2El Birnendicksaft (Birno, oder Birnell)
  
- 1/2 Ochsenherztomate, ca. 100g
- 20g Zwiebel
- 2 gedörrte Aprikosen

1El Gehackte italienische Petersilie  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Tomate zu kleinen, länglichen Stücken schneiden. Zwiebel hacken, Aprikosen klein würfeln.

Rapsöl und Zitronensaft mischen, Birno mit einer Gabel untermischen. Tomate, Zwiebel und Aprikosen untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mindestens 1/2 Stunde ziehen lassen.

Ofen auf 220° vorheizen.

Schweinshalssteak mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben, danach mit Senf einreiben. Steak salzen und pfeffern, etwas ziehen lassen.

Kartoffeln schälen und längs zu Spalten schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Rapsöl einpinseln. In der Mitte des Ofen 20 - 23 Minuten rösten.

Nach ca. 10 Minuten Schweinshalssteak auf beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten. Pfanne von der Herdplatte ziehen, Deckel aufsetzen und das Steak 6-8 Minuten ziehen lassen. Ev. nach ein paar Minuten zurück auf die warme Herdplatte zurückschieben.





