# Hohrücken mit Parmesanpanade und Tomatenspaghetti

Der Hohrücken ist gut von Fett durchzogen, das macht ihn saftig und gibt ihm Geschmack. Es ist ein zartes Stück, das à la minute gebraten werden kann. Es ist eher unüblich, ein Hohrückensteak zu panieren, doch das funktioniert bestens. Auch ein dickes Steak gart gut durch, wenn es langsam gebraten wird und belohnt den Gaumen mit einer knusprigen, würzigen Panade. Es ist aber wichtig, das Steak 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank zu nehmen, damit es Raumtemperatur annimmt, so kann es durchgegart werden, ohne dass die Panade verbrennt.

Zum panierten Steak passen Tomatenspaghetti ausgezeichnet, das Gericht kommt ohne Sauce daher, darum sollten die Tomatenspaghetti mit reichlich Sauce zubereitet werden.

## Zutaten

| | |
|---|---|
| 1 | Hohrückensteak, ca. 300g |
| | Salz und Pfeffer |
| 1Tl | Dijon-Senf |
| 1Tl | Mehl |
| 2El | Paniermehl |
| 20g | Parmesan, fein geraspelt |
| 1 | Ei |
| 2 | Scheiben Zitrone |

| | |
|---|---|
| 1 | kleine Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2cm | Peperoncino |

## Zubereitung

Hohrückensteak 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen und sogleich salzen, pfeffern und mit wenig Senf einstreichen. Steak leicht bemehlen.

Geraspelter Parmesan mit Paniermehl vemischen. Ei verquirlen.

Hohrücken zuwerst im Ei, dann im Paniermehl wenden. Ein paar Minuten ruhen lassen.

Reichlich Bratbutter nicht allzu hoch erhitzen, und das Steak beidseitig anbraten bis sich die Panade zu bräunen beginnt. Zu Beginn sollte das Steak lebhaft, danach nur noch leicht brutzeln. Ein dickes Steak von ca. 300g braucht insgesamt etwa 20 Minuten, damit es durchgart.

Tomatensauce:
Zuerst die Spaghetti kochen.

Sie ist schnell zubereitet und kann in der gleichen Pfanne wie die Spaghetti zubereitet werden.

Zwiebel, Knoblauch fein hacken. Peperoncino halbieren und die sehr scharfen Kerne entfernen. Schote zu feinen Streifchen schneiden. Alles zusammen ca. 2-3 Minuten dünsten. Passata zugeben, mit Salz, Pfeffer und ev. etwas Oregano würzen. 2-3 Minuten köcheln lassen.

Die abgeschütteten zur Sauce geben und in der Pfanne vermischen.
Tipp: Etwas Spaghettiwasser auffangen und die Sauce bei Bedarf damit verdünnen.

*Paniermehl und Parmesan*