

Ihr zuverlässiger Partner  
Fleisch, Fleischwaren, Comestibles

## Überbackenes Hohrückensteak

### Man braucht für 4 Personen:

1 stk	Rinds - Hohrücken
2 stk	Frühlingszwiebeln
0.5 Bund	Basilikum
0.5 Bund	Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
0.5 dl	Olivenöl (1)
40 gr	Paniermehl
4 stk	Dörrtomaten
8 stk	Oliven, grün
	Salz und schwarzen Pfeffer aus der Mühle
2 el	Olivenöl (2)



### Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün hacken.

Basilikum und Petersilie ebenfalls hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

In einer kleinen Bratpfanne das Olivenöl (1) erhitzen. Die Frühlingszwiebeln darin andünsten.

Dann alle Kräuter sowie das Paniermehl beifügen, noch 1/2 Minute rösten,

dann in eine kleine Schüssel geben. Dörrtomaten und Oliven grob hacken und untermischen.

Den Backofen auf 230 Grad vorheizen.

Den Hohrücken nach Wunschgewicht in Steaks schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

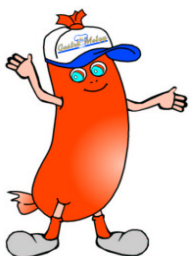
Im heissen Olivenöl (2) je nach Dicke insgesamt 2-2 1/2 Minuten von allen Seiten anbraten.

In eine feuerfeste Platte setzen. Die Frühlingszwiebel-Kräuter-Mischung bergartig darauf verteilen.

Die Hohrückensteaks in der Mitte des 230 Grad heissen Ofens

einschieben und 8-10 Minuten überbacken. Sofort heiss servieren.

Dazu passt: Country Potatos



Das Gastro-Metzger Team wünscht "en Guete"