



## Schweins-Steak mit Parmesankruste

**Gesamtzeit: 25 min Aktivzeit: 25 min Einfach**

### Zutaten 4 Personen

2 Scheiben Toastbrot  
 ½ Bund Krauspetersilie  
 1 Knoblauchzehe  
 4 EL Hergetos-Olivenöl  
 5 EL Parmesan gerieben  
 1 Prise Salz  
  
 4 Steaks vom Schweinshals à 150 g  
 8 EL Hergetos-Olivenöl  
 2 EL Senf  
 20 g Steakgewürz

### Nährwert Portion

(ohne Handbürli)  
 662 kcal  
 51 g Fett  
 17 g Kohlenhydrate  
 33 g Eiweiss

### Zubereitung

- 1** Backofen Einstellung Grill auf 260 °C vorheizen.
- 2** Toastbrot in sehr feine Würfel schneiden, Peterli fein hacken, Knoblauch pressen, mit 4 EL Olivenöl, dem Parmesan und Salz zu einer leicht klebrigen Masse mischen.
- 3** Steaks mit Olivenöl, Senf und Steakgewürz würzen und auf beiden Seiten drei Minuten bei hoher Hitze röstbraun anbraten.
- 4** Steaks auf ein Backblech/Backpapier legen, mit der Parmesan-Masse gleichmässig dünn belegen und für ca. drei Minuten überbacken, bis die Parmesankruste leicht goldbraun wird. Aus dem Ofen nehmen und noch für zwei Minuten ziehen lassen.
- 5** Auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Schmeckt super mit einem Handbürli von Böhli. Und vollkommen festlich mit einem Glas kräftigem Rotwein. En Guete!

