



Schweine - Minutensteak „Pizzaiola“

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schnelle, italienische Küche und dabei so... lecker

Zutaten

- Für die Schweine - Minutensteaks:
- 8 dünne Schweinerückensteaks à 80 g, küchenfertig
- 2 El Olivenöl
- Etwas Mehl zum Bestäuben
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- Für die Pizzaiola:
- 800 g stückige Tomaten / Dose
- 2 Tl Tomatenmark
- 200 ml Tomatensaft
- 1 - 2 Knoblauchzehen, fein gehackt, nach eigenem Geschmack
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 1 großer El Kapern
- 3 Sardellenfilets, klein geschnitten
- 2 Stiele Rosmarin, gehackt
- 2 Stiele frischer Oregano, gehackt
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, etwas Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Pizzaiola:

Schritt2

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in Olivenöl glasig anschwitzen und das Tomatenmark 1 min. mitschwitzen.

Schritt3

Mit dem Tomatensaft ablöschen und mit dem gehackten Rosmarin, Oregano, Kapern und den Sardellen ca. 3 min. leise köcheln lassen.

Schritt4

Mit Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle und etwas Zucker abschmecken.

Schritt5

Die Schweine - Minutensteaks:

Schritt6

Salzen und pfeffern, leicht mit Mehl bestäuben (Brät sich besser) und nur ganz kurz von beiden Seiten Farbe nehmen lassen, rosa halten und in den Pizzaiola - Ansatz geben.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Dazu schmecken besonders Pasta oder auch nur ein Stück krosses Ciabatta - Brot.

Rezeptart: Fleischgerichte, Schnelle Rezepte **Tags:** schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schweine-minutensteak-pizzaiola/>