



## SCHWEINEFLEISCH IM REINDL



### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 4 Minutensteaks vom Schwein zu je 100g
- Rapsöl zum Braten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 500g Karotten, geputzt und in 1 cm breite Stifte geschnitten
- 2 Zwiebeln, in breite Streifen geschnitten
- Salz
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Kümmel
- 1 Lorbeerblatt

### **Zubereitung:**

- Die Minutensteaks würzen, in Rapsöl anbraten bis sie eine schöne Farbe bekommen haben und herausnehmen.
- Im Bratenrückstand Frühlingszwiebeln glasig dünsten, Karotten dazu geben und kurz mitrösten.
- Die Minutensteaks auf das Gemüse legen, mit Wasser aufgießen bis das Gemüse bedeckt ist, das Lorbeerblatt dazu geben, den Deckel darauf setzen und bei niedrigerer Temperatur garen bis die Karotten weich sind.
- Mit Beilagen nach Wahl und Salat servieren.