

# Gebratenes Selchkarree mit Erbsenpüree

Preiswert und lecker: Das Rezept für gebratenes Selchkarree mit Erbsenpüree ist zudem im Handumdrehen zubereitet. Was will man mehr!?

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 10 min

**Koch/Backzeit:** 20 min

**Gesamtzeit:** 30 min



## Zutaten

|                 |                               |
|-----------------|-------------------------------|
| 300 g           | Selchkarree                   |
| 4 EL            | Rapsöl                        |
| 450 g           | Erbsen                        |
| 1 Stk.          | <a href="#">Knoblauchzehe</a> |
| 1 TL            | Gemüsebrühepulver             |
| 30 ml           | <a href="#">Schlagobers</a>   |
| 3 Messerspitzen | <a href="#">Pfeffer</a>       |
| 3 Spritzer      | Worcestershiresauce           |

## Zubereitung

1. Für gebratenes Selchkarree mit Erbsenpüree das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Selchkarree darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 7 Minuten braten.
2. Währenddessen die Erbsen in einem Topf aufkochen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Knoblauch schälen und fein hacken, unter die Erbsen rühren. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. Gemüsebrühepulver mit Schlag und Worcestershiresauce dazugeben und alles ca. 3 Minuten köcheln lassen. Zusammen mit dem Selchkarree anrichten und servieren.

## Tipp

Als Beilage für gebratenes Selchkarree mit Erbsenpüree sind Bratkartoffeln zu empfehlen.