



Portugiesisches Schweinesteak

mit Süßkartoffelpüree und Krautsalat



30-40min



2 Personen

An manchen Tagen ist die Vorfreude auf ein kross gebratenes Stück Fleisch so groß, dass man es kaum erwarten kann, in seiner Küche loszulegen. Das nach portugiesischer Art zubereitete pikante Rückensteak mit feiner Schalottensauce wird deine Erwartungen definitiv erfüllen: Serviert mit wohlig wärmendem Süßkartoffelpüree und kurz in Knoblauch angebratenem Weißkohl hast du den Teller deiner Träume im Nu aufgeputzt.

Was du von uns bekommst

- 1 große Süßkartoffel
- 2 Karotten
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 200g geschnittener Weißkohl

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Sparschäl器
- Kartoffelstampfer
- Alufolie
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 669kcal, Fett 29.5g, Kohlenhydrate 58.8g, Eiweiß 34.0g



1. Püree zubereiten

Die **Süßkartoffel** und die **Karotten** ggf. schälen und grob würfeln. In einem mittelgroßen Topf mit Wasser bedecken, 1/2 TL Salz hinzugeben, dann zum Kochen bringen. Das **Gemüse** in 12-15Min. weich garen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben, zu einem **glatten Püree** stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit der **Gulasch-Gewürzmischung** und 1 Prise Salz einreiben. **Tipp:** Wer mag, kann das **Fleisch** zuvor plattieren.



3. Schalotte schneiden

Die **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.



4. Sauce zubereiten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. In ein Stück Alufolie wickeln. Die **Schalotten** und das **Paprikapulver** ca. 2Min. im Bratfett bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit 1EL Balsamicoessig und 2EL Wasser ablöschen, 1EL Butter unterrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Weißkohl braten

Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Dann den **Weißkohl** hinzugeben und 3-4Min. unter ständigem Rühren braten, bis der **Kohl** weich wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Das **Süßkartoffelpüree** auf Teller verteilen und etwas glatt streichen. Darauf das **Fleisch** und den **Weißkohl** anrichten. Nach Belieben mit der **Sauce** beträufeln und servieren.