



Saftiges Schweinesteak

mit Birnen, Bohnen und Speck



30-40min



2 Personen

Das riecht nach einer nordischen Brise. Genau aus dieser Region stammt dieses Gericht nämlich. Die Hamburger schwören auf ihr Birnen-Bohnen-Speck-Gemüse, das sie wie wir zu saftigem Schweinesteak reichen. Was die Nordlichter durch lange Tage bringt, kann auch für uns nur gut sein. Deswegen: Ran an die Pfannen und los!

Was du von uns bekommst

- Birne
- Zwiebel
- grüne Bohnen
- Schweinerückensteak vom Schwäbisch-Hällischem Landschwein
- gewürfelter Speck
- festkochende Kartoffeln
- frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Kochtopf
- Pfanne
- Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 805kcal



1. Kartoffeln kochen

Die Kartoffeln gut waschen, in einen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser geben und ca. 15-20Min. bissfest kochen.



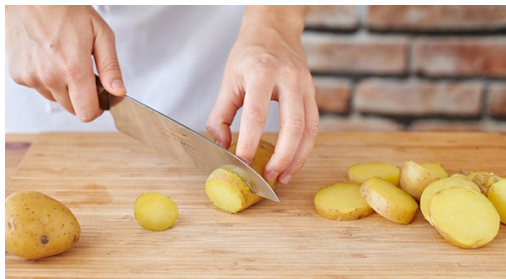
2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen Enden der Bohnen entfernen, mittig halbieren. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Birne waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und den Rest in kleine Stücke schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken.



3. Bohnen kochen

Ca. 1l gesalzenes Wasser im Topf zum Kochen bringen. Die Bohnen ca. 2-3Min. bissfest garen. Wasser abgießen, im Sieb mit kaltem Wasser abschrecken und anschließend abtropfen lassen.



4. Kartoffeln schneiden

Sobald die Kartoffeln gar sind, Wasser abgießen, kurz abkühlen lassen und samt Schale in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



5. Gemüse anbraten

Große Pfanne mit 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Speck und Zwiebel ca. 3-4min knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen. Kartoffeln in Speckpfanne ca. 8-10min knusprig braten. Bohnen, Birne, Speck, Zwiebeln und Petersilie unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Fleisch anbraten

Inzwischen Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mittlere Pfanne mit 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Das Fleisch ca. 2-3Min. von jeder Seite goldbraun und gar braten. Mit der Kartoffel-Bohnen-Pfanne anrichten.