



## Griechisches Steak mit Olivensauce

und aromatischem Auberginengratin



20-30min



2 Personen

Wir lieben die Mittelmeerküche mit ihrer wunderbaren Aromenwelt! Cremiger Fetakäse, salzige Oliven, köstliche Auberginen und zartes Schweinesteak - all das vereint in einer fruchtigen Tomatensauce mit Oregano, hach, da möchte man beinahe schon die Koffer packen. Aber hey, zu Hause schmeckt es doch am besten!

## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Aubergine
- 100g Feta <sup>7</sup>
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 50g Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Dose gehackte Tomaten

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 732kcal, Fett 42.7g, Kohlenhydrate 39.6g, Eiweiß 47.8g



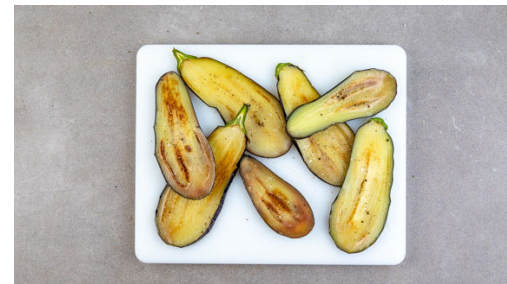
### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Oliven** in dünne Ringe schneiden.



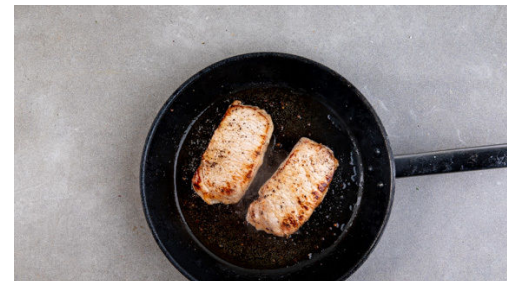
### 4. Auberginen überbacken

Die **Auberginenscheiben** mit **1/4 des Oreganos oder mehr nach Geschmack** würzen, ca. **1/3 des Panko-Paniermehls** darüber verteilen und die **Auberginen** im Ofen 15-20Min. goldbraun überbacken.



### 2. Auberginen braten

Die **Aubergine** längs in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Auberginenscheiben** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne aufbewahren.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** soll noch nicht durchgaren. Aus der Pfanne nehmen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Die Pfanne nicht auswischen.



### 3. Käse zerkrümeln

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Auberginenscheiben** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und die **1/2 der Paprikawürfel** sowie den **Feta** auf den **Auberginenscheiben** verteilen.



### 6. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in der Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten. Die **gehackten Tomaten, Oliven** und **restliche Paprika** zugeben und alles 2-3Min. sanft köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem **restlichen Oregano** abschmecken. Das **Fleisch** in die **Sauce** geben und 4-5Min. gar ziehen lassen, dann mit den **Auberginen** und der **Sauce** servieren.