



## Saftiges Schweinerückensteak

mit feinem Birnen-Linsen-Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Heute tischen wir ein saftiges Schweinerückensteak mit einem fruchtigen Birnen-Linsen-Gemüse auf. Die verschiedenen Geschmackscomponenten - würziges Fleisch, leicht süßliche Birnen und frische Kräuter - sorgen für ein wahres Geschmackserlebnis auf dem Teller! Mmh, da können wir es kaum abwarten zuzuschlagen!

## Was du von uns bekommst

- 15g Petersilie & Estragon
- 2 Packungen Schweinerückensteak
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Birnen
- 2 Dosen braune Linsen
- 2 Becher Joghurt<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Senf<sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Grillpfanne oder Pfanne
- Sieb

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

### Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 535kcal, Fett 22.9g, Kohlenhydrate 37.2g, Eiweiß 39.8g



1. Fleisch würzen

Die **Estragonblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Aus **2EL Estragon**, **3EL Senf** und **1EL Olivenöl** eine **Marinade** anrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **Marinade** einreiben und beiseitestellen.



2. Zutaten schneiden

Die **Zwiebeln** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Birnen** längs vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit **1EL Olivenöl** bei mittlerer Hitze **2-3Min.** anschwitzen. Die **Birnenwürfel**, **4EL Wasser** und **2EL Essig** zugeben, alles mit je  $\frac{1}{2}$ TL Zucker, Salz und Pfeffer würzen und weitere **1-2Min.** dünsten.



4. Linsen hinzugeben

Die **Linsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und zum **Gemüse** in die Pfanne geben. Kurz unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** aus der Marinade nehmen und trocken tupfen, mit **1EL Olivenöl** einreiben und in einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite **3-4Min.** goldbraun anbraten. Mit je  $\frac{1}{2}$ TL Salz und Pfeffer würzen.



6. Dip zubereiten

Den **Joghurt** mit dem **restlichen Estragon** sowie je **1 Prise Salz** und Pfeffer zu einem cremigen **Dip** verrühren. Die **Petersilie** unter das **Birnen-Linsen-Gemüse** rühren und erneut mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schweinerückensteaks** mit dem **Birnen-Linsen-Gemüse** und dem **Estragondip** anrichten und servieren.