



Schweinerückensteak tonnato

mit gebackenem Gemüse und Basilikum



30-40min



2 Personen

Vitello tonnato ist eine bekannte Vorspeise der italienischen Küche. Traditionell werden dafür erhaltene dünne Kalbsfleischscheiben mit einer Thunfischsauce serviert. Wir wollten etwas, das wärmt und sättigt und dennoch italienisches Flair nach Hause bringt. Deshalb gibt es bei dir heute ein saftiges Schweinerückensteak mit gebackener Zucchini und Aubergine, einer feinen Thunfischsauce und frischem Basilikum. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Thunfisch in Öl^{4,6}
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Eier (3), Fisch (4), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 770kcal, Fett 56.5g, Kohlenhydrate 22.0g, Eiweiß 48.4g



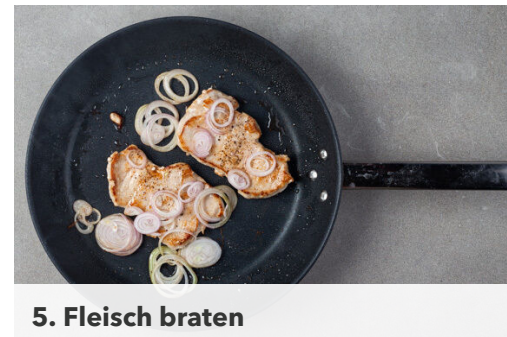
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** und die **Aubergine** in 0,5-1cm dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



Ca. $\frac{2}{3}$ der **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem kleinen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Den **Thunfisch** unterrühren und den Topf vom Herd nehmen. 2EL Mayonnaise dazugeben und alles mit einem Stabmixer glatt pürieren, dabei ggf. etwas mehr Olivenöl hinzufügen. Die **Sauce** mit der **Zitronenschale**, dem **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



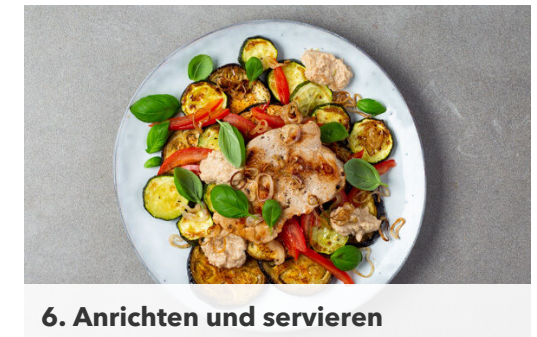
Die **Zucchini** und die **Auberginen** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1EL Olivenöl beträufeln, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und 15-20Min. im Ofen backen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. goldbraun anbraten. Die **restlichen Zwiebeln** für die letzte Minute der Garzeit dazugeben und mitbraten. Das **Fleisch** noch ca. 2Min. in der Pfanne ruhen lassen.



Die **Zwiebel** schälen und in hauchdünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



Das gebackene **Gemüse** auf Tellern anrichten und mit den **Tomaten** und den **Zwiebeln** belegen. Das **Fleisch** auf das **Gemüse** legen, mit der **Thunfischsauce** und frisch gezupftem **Basilikum** garnieren und servieren.