



## Gegrilltes Schweinerückensteak

mit Ofenkartoffeln und Ajvar-Dip



30-40min



2 Personen

Frisch aus der Pfanne ist ein saftiges Schweinerückensteak einfach ein Genuss! Dazu gibt es knusprig gebackene Ofenkartoffeln und einen aromatischen selbst gemachten Ajvar-Dip aus Paprika und Aubergine. Deftig und gut!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Aubergine
- 1 rote Paprika
- 10g Dill
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Packung Schweinerückensteak

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Grillpfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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 699kcal, Fett 34.1g, Kohlenhydrate 57.8g, Eiweiß 39.7g



### 1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1EL Olivenöl vermengen.



### 2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und ca. 15Min. im Ofen backen, bis sie goldbraun und gar sind.



### 3. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls würfeln. Den **Dill** samt Stängeln fein schneiden.



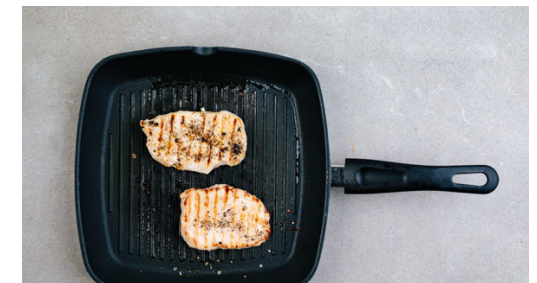
### 4. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. In derselben Pfanne die **Auberginen** und die **Paprika** mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Die **Zwiebeln** zurück in die Pfanne geben, den **Knoblauch** beifügen, mit 1 Prise Zucker würzen und 1-2Min. weiterbraten.



### 5. Ajvar zubereiten

Das **Gemüse** mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 2-3EL Wasser und ½TL Zucker in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. Mit dem **geräucherten Paprikapulver**, Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit mehr Essig und Zucker verfeinern, dann den **Dill** unterrühren.



### 6. Fleisch braten

Eine Grillpfanne stark erhitzen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 1TL Olivenöl rundum einreiben und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In der heißen Grillpfanne auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. **Tipp:** Wer keine Grillpfanne hat, kann auch die Gemüsepfanne benutzen. Das **Fleisch** mit den **Ofenkartoffeln** und dem **Ajvar-Dip** anrichten und servieren.