

# MARLEY SPOON



## Portugiesisches Schweinesteak

mit Süßkartoffelpüree und Krautsalat



30-40min



2 Personen

An manchen Tagen ist die Vorfreude auf ein kross gebratenes Stück Fleisch so groß, dass man es kaum erwarten kann, in seiner Küche loszulegen. Das nach portugiesischer Art zubereitete pikante Rückensteak mit feiner Zwiebelsauce wird deine Erwartungen definitiv erfüllen: Serviert mit wohligh wärmendem Süßkartoffelpüree und kurz in Knoblauch angebratenem Weißkohl hast du den Teller deiner Träume im Nu aufgeputzt.

## Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 200g geschnittener Weißkohl

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>17</sup>

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Alufolie
- Sieb

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

### Allergene

Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 648kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 54.8g, Eiweiß 33.5g



**1. Püree zubereiten**

Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** ggf. schälen und grob würfeln. In einem mittelgroßen Topf mit Wasser bedecken, ½TL Salz hinzugeben, dann zum Kochen bringen. Das **Gemüse** in 12-15Min. weich garen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben, zu einem **glatten Püree** stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**2. Fleisch würzen**

Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit der **Gulasch-Gewürzmischung** und 1 Prise Salz einreiben. **Tipp:** Wer mag, kann das **Fleisch** zuvor plattieren.



**3. Zwiebel schneiden**

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.



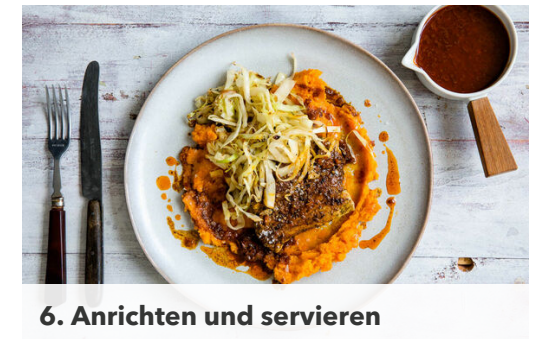
**4. Sauce zubereiten**

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. In ein Stück Alufolie wickeln. Die **Zwiebeln** und das **Paprikapulver** ca. 2Min. im Bratfett bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit 1EL Balsamicoessig und 2EL Wasser ablöschen, 1EL Butter unterrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



**5. Weißkohl braten**

Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Dann den **Weißkohl** hinzugeben und 3-4Min. unter ständigem Rühren braten, bis der **Kohl** weich wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**6. Anrichten und servieren**

Das **Süßkartoffelpüree** auf Teller verteilen und etwas glatt streichen. Darauf das **Fleisch** und den **Weißkohl** anrichten. Nach Belieben mit der **Sauce** beträufeln und servieren.