



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



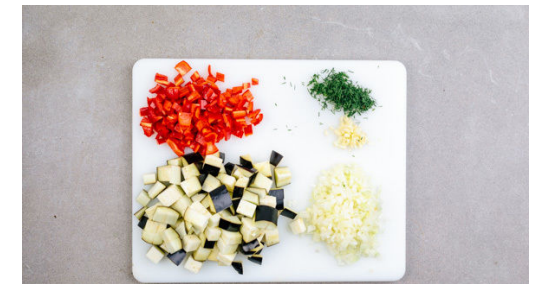
1. Kartoffeln schneiden

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.



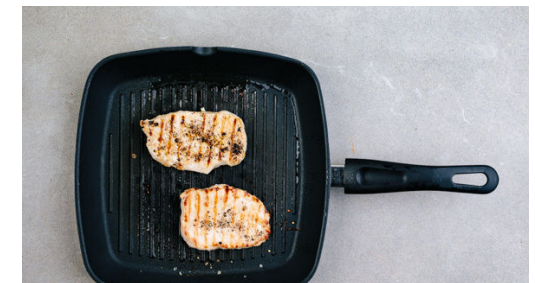
4. Gemüse braten

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** hinzufügen, 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.