



Schweinerückensteak an Rosmarinsauce

mit Salzkartoffeln und Ofengemüse



ca. 40min



3-4 Personen

Heute beglücken wir uns mit einem Schmankerl aus der heimlichen Küche: Wir braten ein herzhaftes Schweinerückensteak, das von einer duftenden Rosmarinsauce begleitet wird. Karotten, die im lila und orangenen Gewand erscheinen, werden ebenso wie der hübsche Rosenkohl im Ofen geröstet und entwickeln ohne unser Zutun ihr wonniges Aroma. Auch ein paar gesalzene Babykartoffeln hüpfen auf unseren Teller - das ist Heimatküche satt!

Was du von uns bekommst

- 1kg Babykartoffeln
- 2 Karotten
- 2 lila Karotten
- 400g Rosenkohl
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g Rosmarin
- 2 Packungen Schweinerückensteak

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ⁷
- 2TL Honig
- 1TL körniger Senf ¹⁰
- 2TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 684kcal, Fett 32.7g, Kohlenhydrate 56.6g, Eiweiß 35.3g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Einen mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** längs halbieren, in das kochende Wasser geben und in 12-16Min. weich kochen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



4. Sauce kochen

Den **Rosmarin** in einem kleinen Topf mit 2EL Butter bei niedriger bis mittlerer Hitze 30Sek.-1Min. sanft anbraten. 1TL Senf und 2TL Mehl unterrühren, dann mit der **Brühe** ablöschen, aufkochen und 2-4Min. einköcheln lassen. Die **Sauce** ggf. mit **mehr Brühgewürz** und Senf abschmecken und bei niedrigster Hitze warm halten.



2. Gemüse rösten

Die **Karotten** ggf. schälen, quer halbieren und längs vierteln. Den **Rosenkohl** ggf. verlesen und mit den **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 18-22Min. rösten, bis das **Gemüse** goldbraun und gar ist.



5. Fleisch braten

2EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. auf jeder Seite braten, bis das **Fleisch** gar ist.



3. Sauce vorbereiten

Die **½ des Brühgewürzes** in 300ml heißem Wasser auflösen. Den **Rosmarin** von den Stängeln streifen und fein schneiden.



6. Gemüse verfeinern

Die **Kartoffeln** im Topf vorsichtig mit 1EL Butter und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Das **Ofengemüse** mit 2TL Honig beträufeln. Die **Kartoffeln** und das **Ofengemüse** auf Teller verteilen. Das **Fleisch** daneben anrichten, mit der **Rosmarinsauce** beträufeln und servieren.