



Schweinesteak mit Nusskruste

auf Grillzucchini mit Tomatensalat



20-30min



2 Personen

Bei diesem Gericht gibt es keine Nebenrollen: Ob saftiges Schweinerückensteak mit Käse-Nuss-Kruste, gegrillte Zucchini oder frisch-würziger Tomatensalat - sie alle sind heute die Stars auf deinem Teller. Ein feiner Joghurt dip dazu, schon kann der Film beginnen.

Was du von uns bekommst

- 7
- 7
- 15

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- Grillpfanne
- kleine Pfanne
- Küchenreibe

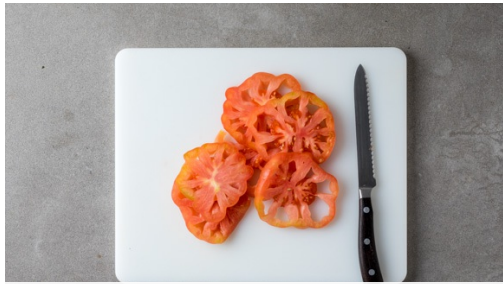
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

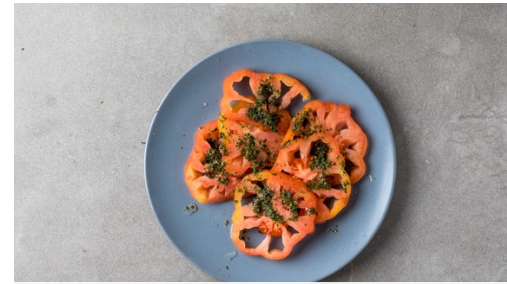
Nährwertangaben pro Portion

Energie 480kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 12.2g, Eiweiß 44.4g



1. Tomaten schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Fleischtomaten** quer in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann vorher den Strunk vorsichtig mit einem Messer herausschneiden.



2. Tomatensalat zubereiten

Die **Tomaten** mit 1TL der **Gewürzmischung**, 1 TL Olivenöl und 1TL Essig vorsichtig mischen. Den **Salat** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.



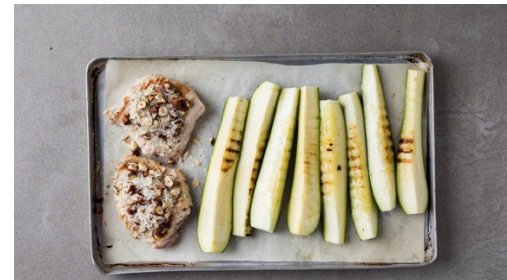
3. Nusskruste vorbereiten

Die **Haselnüsse** in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett anrösten. **Vorsicht:** Die **Nüsse** können schnell verbrennen. Anschließend die **Nüsse** grob hacken. Den **Käse** fein reiben, mit den **Nüssen** vermengen und die **Nuss-Käse-Mischung** mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Zucchini braten

Die Enden der **Zucchini** abschneiden, dann die **Zucchini** der Länge nach vierteln und mit 1EL Olivenöl einreiben. Eine Grillpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die **Zucchini** ca. 1-2Min. anbraten, bis leichte Röstspuren zu sehen sind.



5. Fleisch braten

In derselben Pfanne die **Schweinesteaks** von jeder Seite 2-3Min. kross anbraten. Dann die **Steaks** und die **Zucchini** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die **Nuss-Käse-Mischung** auf den **Steaks** verteilen und die **Steaks** und die **Zucchini** im Ofen ca. 10-12Min. backen, bis das **Fleisch** gar und der **Käse** geschmolzen ist.



6. Joghurt würzen

Den **Joghurt** mit 1TL **Gewürzmischung** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schweinesteaks** mit den **Zucchini**spalten, dem **Tomatensalat** und dem **Joghurtdip** anrichten und servieren.