

## Schweinesteak mit Nusskruste

auf Grillzucchini mit Tomatensalat



20-30min



3-4 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 Joghurtdip dazu, schon kann der Film beginnen.

## Was du von uns bekommst

- 7
- 15
- 7

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

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

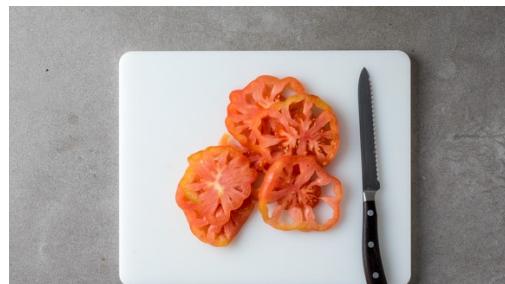
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

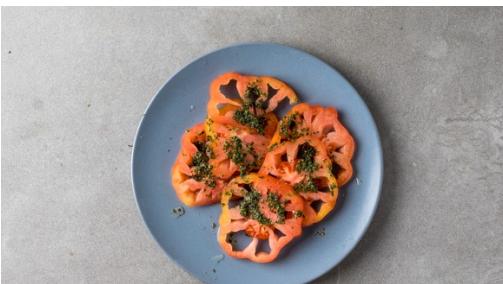
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 485kcal, Fett 27.0g, Kohlenhydrate 12.0g, Eiweiß 44.9g



### 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 1-2TL der **Gewürzmischung**, 1 EL Olivenöl und 1EL Essig vorsichtig mischen. Den **Salat** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.



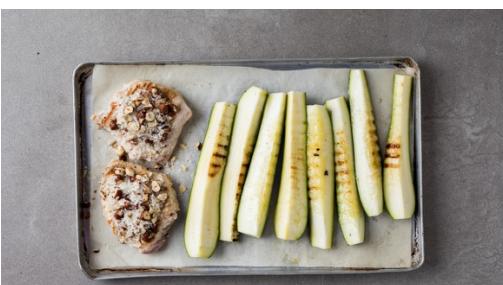
### 3. Nusskruste vorbereiten

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 1-2TL **Gewürzmischung** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schweinesteaks** mit den **Zucchinispalten**, dem **Tomatensalat** und dem **Joghurtdip** anrichten und servieren.