

Saftige Schweinerückensteaks

mit Apfel-Rahmsauce und Kartoffeln



30-40min



3-4 Personen

Eine cremige Sauce mit Zwiebel, Apfel und Meerrettich, fein abgeschmeckt mit Senf, ist heute die köstliche Begleitung zu zartem Schweinerückensteak und knusprig gerösteten Ofenkartoffeln. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 7
- 10

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Pfanne
- Küchenreibe
- Sparschäler

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.

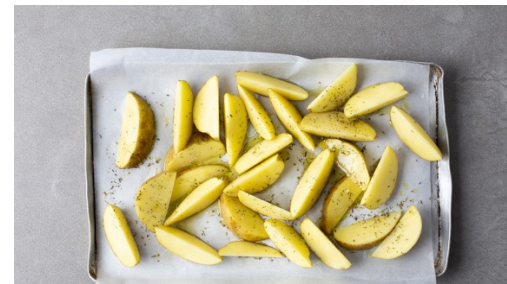
Nährwertangaben pro Portion

Energie 705kcal, Fett 34.3g, Kohlenhydrate 52.5g, Eiweiß 41.9g



1. Petersilie hacken

Das Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Den **Meerrettich** schälen und fein reiben.



2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln** halbieren und jede Hälfte in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer vermengen und ca. 20-25Min. im Ofen knusprig rösten.



3. Apfel schneiden

Inzwischen den **Apfel** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1cm dünne Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** von evtl. Sehnen befreien und in insgesamt **7-8 gleich große Stücke** schneiden. Mit Salz würzen und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl ca. 1-2Min. von jeder Seite anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in einer Auflaufform für ca. 5-7Min. im Ofen fertig garen.



5. Apfel anbraten

Währenddessen in derselben Pfanne 3EL Wasser mittelhoch erhitzen und die **Zwiebeln** darin ca. 1-2Min. glasig dünsten. Die **Apfelspalten** und je nach Geschmack **1-2TL geriebenen Meerrettich** hinzugeben und ca. 2-3Min. mitbraten. **Tipp: Restlichen Meerrettich** einfach mit Pflanzenöl zu einem **Würzöl** vermischen und Rote Bete oder Salate damit verfeinern!



6. Sauce fertigstellen

Mit 1-2TL Mehl bestäuben und anschließend mit **3/4 der Milch** ablöschen. Die **Crème fraîche** und den **Senf** nach Geschmack einrühren und die **Sauce** ca. 1-2Min. cremig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Sobald das **Fleisch** und die **Kartoffeln** gar sind, beides auf Tellern anrichten, mit der **Apfel-Rahmsauce** und **Petersilie** garnieren und servieren.