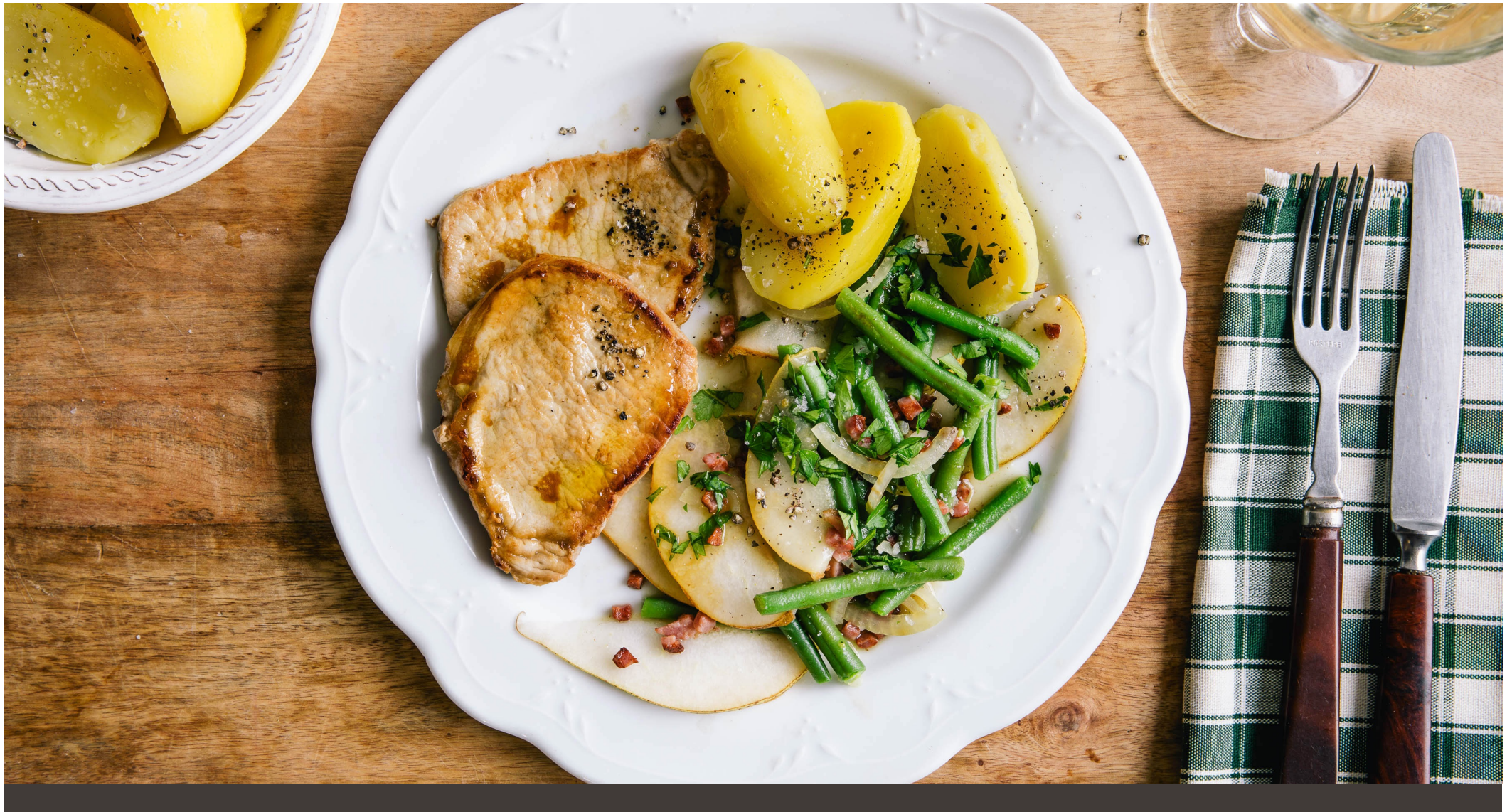




Minutensteak vom Schwein

mit Salzkartoffeln und Bohnengemüse



30-40min



3-4 Personen

Salzkartoffeln haben nicht unbedingt den besten Ruf, was nur daran liegt, dass sie viel zu oft total zerkocht werden. Dabei sind sie sooo köstlich, wie sie hier als Beilage zu einem leckeren Bohnen-Speck-Gemüse mit gebratenen Birnen und schnell zubereiteten, zarten Schweinerückensteaks unter Beweis stellen dürfen!

• 9

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

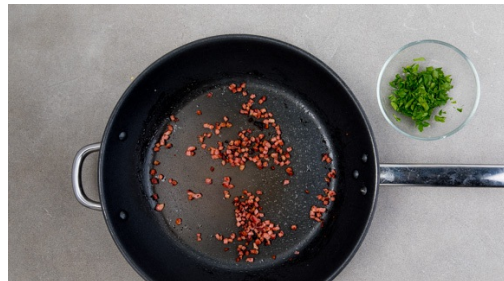
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 670kcal, Fett 27.8g,
Kohlenhydrate 57.4g, Eiweiß 42.3g



Die **Kartoffeln** schälen, größere **Kartoffeln** halbieren. In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die **Kartoffeln** hineingeben und ca. 15-20Min. kochen lassen. Sobald die **Kartoffeln** gar sind, diese abgießen, abtropfen und warm halten. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind gar, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen.



Die **Petersilienblätter** abpflücken und fein hacken. Den **Speck** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. kross anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** quer halbieren. In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die **Bohnen** hineingeben und für ca. 5-8Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



In derselben Pfanne 1EL Olivenöl erhitzen und die **Birnen** und die **Zwiebeln** ca. 1-2Min. anbraten. Mit 1EL Mehl bestäuben und mit 400ml Wasser ablöschen. Den **Brühwürfel** hineinbröseln und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Bohnen**, den **Speck** und die **Petersilie** dazugeben, die Hitze reduzieren und das **Bohngengemüse** ca. 2-3Min. leicht köcheln lassen.



Die **Birnen** vierteln, entkernen und in lange, dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



Die **Steaks** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz ruhen lassen. Den ausgetretenen **Bratensaft** mit dem **Bohngengemüse** vermischen. Die **Steaks** mit den **Kartoffeln** und dem **Bohngengemüse** servieren.