

Schweinerückensteak auf Brokkoli-Mais-Salat

mit cremigem Jalapeño-Dressing



ca. 40min



3-4 Personen

Das Schweinerückensteak muss nur kurz angebraten werden, um sein köstliches Aroma zu entfalten. Du servierst es heute auf einem frischen Salat aus gegartem Brokkoli, Mais und Babyspinat. Doch damit nicht genug: Feurige Jalapeño-Chilischote und angebratener Knoblauch werden mit Crème fraîche zu einem Dressing vereint, von dem garantiert kein Tropfen übrig bleibt. Yippie!

Was du von uns bekommst

- 2 frische Maiskolben
- 1 großer Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 2 grüne Jalapeño-Chilischoten
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 4 Schweinerückensteaks
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Butter ⁷
- 2TL Senf ¹⁰
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Kochtipp

Für weniger Schärfe die Kerne entfernen und ggf. nur eine Chilischote verwenden.

Allergene

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

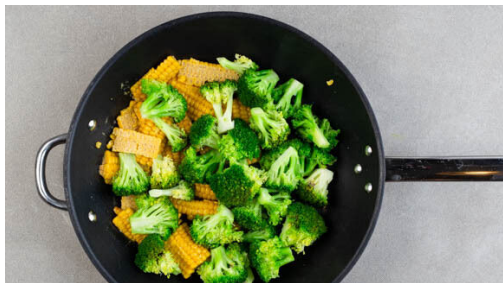
Nährwertangaben pro Portion

Energie 656kcal, Fett 49.6g, Kohlenhydrate 16.4g, Eiweiß 35.6g



1. Gemüse kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Mais** und den **Brokkoli** aufkochen. Die **Maiskolben** schälen, ggf. vorhandene Härchen entfernen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Mais** bei mittlerer Hitze ca. 12Min. kochen, bis er gar und saftig ist. In den letzten ca. 2Min. den **Brokkoli** zugeben und mitkochen. Das **Gemüse** in ein Sieb abgießen.



4. Gemüse braten

Den **Mais** mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden. In einer großen Pfanne 2EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Den **Mais** und den **Brokkoli** zugeben und 3-5Min. braten, bis das **Gemüse** leicht gebräunt ist. Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und mit der **Vinaigrette** vermengen.



2. Jalapeños anschwitzen

Den **Knoblauch** sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Chilischoten** in feine Ringe schneiden. 1EL Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die **Chiliringe** zugeben und 1-2Min. anschwitzen, dann den **Knoblauch** und 2TL Honig hinzufügen und ca. 1Min. mitgaren. Den Topf vom Herd nehmen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit dem **Paprikapulver** bestreuen und in derselben Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. auf jeder Seite braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Dressing pürieren

Den **Jalapeño-Mix**, die **Crème fraîche**, 2TL hellen Essig, ½TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dressing** pürieren. Ggf. 2-3EL Wasser untermischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. In einer Schüssel 2EL Olivenöl, 2EL hellen Essig und 2TL Senf zu einer **Vinaigrette** verrühren.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in dünne Streifen schneiden. Den **Spinat** unter den **Brokkoli** und den **Mais** mengen. Den **Salat** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und mit dem **Jalapeño-Dressing** beträufelt servieren.