



<650kcal V1: Schweinesteak mit Rosmarinsauce

dazu Kartoffel-Ofengemüse und Apfelsalsa



30-40min



2 Personen

Ein feines Sößchen ist immer ein guter Indikator dafür, dass ein fähiger Koch in der Küche steht. Wer sich selbst und seine Tischgäste mit seinen Saucierkünsten beeindrucken will, sollte sich an unserem Schweinerückensteak mit duftender Rosmarin-Zwiebel-Sauce versuchen. Mit unserer Anleitung kann natürlich kaum etwas schiefgehen – so werden auch deine Gemüsefritten und die süßsaure Apfelsalsa ein sicherer Volltreffer!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 Pastinake
- 1 Karotte
- 1 Rote Bete
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5g Rosmarin
- 2 Schweinerückensteaks
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

Kochtipps

Da Rote Bete stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

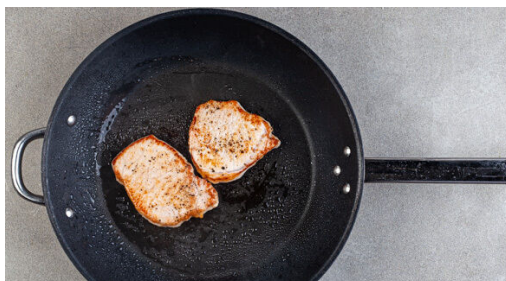
Nährwertangaben pro Portion

Energie 619kcal, Fett 19.6g, Kohlenhydrate 69.7g, Eiweiß 34.2g



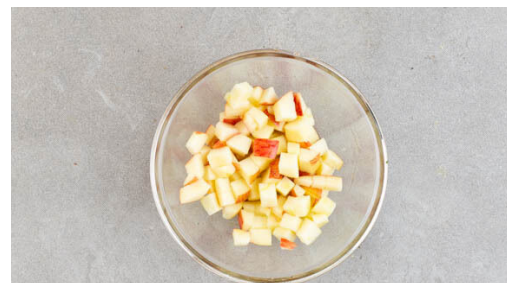
1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** längs halbieren. Die **Pastinake**, die **Karotte** und die **Rote Bete** ggf. schälen und in ca. 1cm breite Stifte schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und verteilen. In 20-24Min. im Ofen goldbraun rösten.



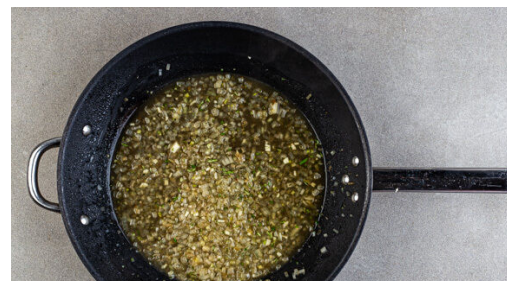
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis das **Fleisch** fast durchgegart ist. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



2. Salsa zubereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden, dann mit 2TL hellem Essig, 1TL Honig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



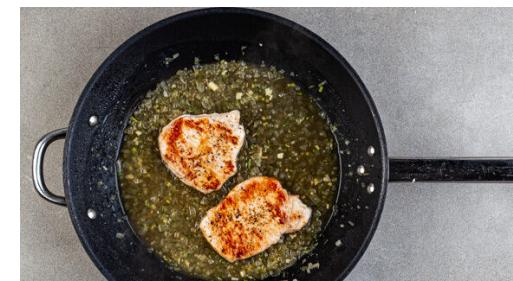
5. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten, bis sie weich sind. Den **Knoblauch** und den **geschnittenen Rosmarin** dazugeben und ca. 30Sek. mitbraten. 100ml Wasser angießen, die **½ des Brühgewürzes** einrühren und die **Brühe** aufkochen.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** ebenfalls schälen und fein würfeln. Die **½ der Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **restlichen Rosmarin** für ein anderes Rezept aufbewahren.



6. Sauce einköcheln

Das **Fleisch** zurück in die Pfanne geben und ca. 2Min. erwärmen, bis die **Sauce** eingeköchelt und das **Fleisch** gar ist. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, in Streifen schneiden und mit der **Sauce** und dem **Ofengemüse** auf Teller verteilen. Mit der **Apfelsalsa** garniert servieren.