



Griechisches Schweinesteak mit Olivensauce

und aromatischem Auberginengratin



20-30min



2 Personen

Wir lieben die Mittelmeerküche mit ihrer wunderbaren Aromenwelt! Cremiger Fetakäse, salzige Oliven, köstliche Auberginen und zartes Schweinesteak – all das vereint in einer fruchtigen Tomatensauce mit Oregano, hach, da möchte man beinahe schon die Koffer packen. Aber hey, zu Hause schmeckt es doch am besten!

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprika
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Aubergine
- 50g Feta ²
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 2 Schweinerückensteaks
- 1 Dose gehackte Tomaten

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 661kcal, Fett 40.0g,
Kohlenhydrate 39.0g, Eiweiß 38.8g



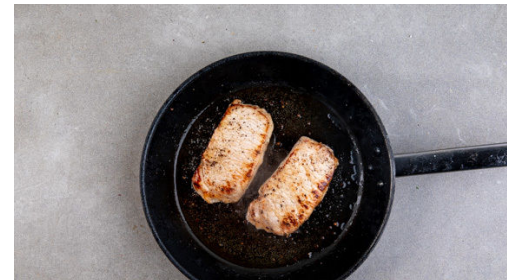
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Oliven** in dünne Ringe schneiden.



Die **Auberginenscheiben** mit **¼ des Oreganos** oder mehr nach Geschmack würzen, **¼ des Panko-Paniermehls** darüber verteilen und die **Auberginen** im Ofen 15-20Min. goldbraun überbacken.



Die **Aubergine** längs in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Auberginenscheiben** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne aufbewahren.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** soll noch nicht durchgaren. Aus der Pfanne nehmen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Die Pfanne nicht auswaschen.



Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Auberginenscheiben** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und die **½ der Paprikawürfel** sowie den **Feta** auf den **Auberginenscheiben** verteilen.



Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in der Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten. Die **gehackten Tomaten, Oliven** und **restliche Paprika** zugeben und alles 2-3Min. sanft köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem **restlichen Oregano** abschmecken. Das **Fleisch** in die **Sauce** geben und 4-5Min. gar ziehen lassen, dann mit den **Auberginen** und der **Sauce** servieren.