



<650kcal: 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!

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

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

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

Kochtipp

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

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



1. Gemüse rösten

4. Fleisch braten



2. Salsa zubereiten

5. Sauce zubereiten



3. Zutaten vorbereiten

3. Zutaten vorbereiten

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.