



<650kcal: Schweinesteak mit Rosmarinsauce

dazu Kartoffel-Ofengemüse und Apfelsalsa



30-40min



3-4 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

- 1kg Babykartoffeln
- 2 Pastinaken
- 2 Karotten
- 2 Rote Beten
- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5g Rosmarin
- 4 Schweinerückensteaks
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher

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

Kochtipp

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 623kcal, Fett 19.6g, Kohlenhydrate 71.4g, Eiweiß 34.0g



1. Gemüse rösten

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



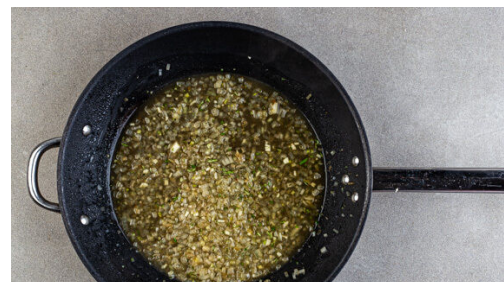
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in einer großen Pfanne mit 1EL 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

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



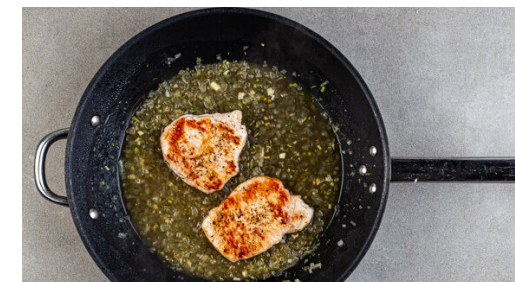
5. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten, bis sie weich sind. Den **Knoblauch** und den **Rosmarin** dazugeben und ca. 30Sek. mitbraten. 150ml Wasser angießen, das **Brühgewürz** einrühren und die **Brühe** aufkochen.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** ebenfalls schälen und fein würfeln. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



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.