



Schweinerücken mit Röstgemüse

und weißem Bohnenpüree



30-40min



2 Personen

Während Rote Bete, Petersilienwurzeln und Karotten im Ofen grillen, brutzelt das Fleisch in der Pfanne vor sich hin. Damit es auch schön zart bleibt, lässt du das Fleisch nach dem Braten am besten noch ein paar Minuten ruhen - so sammeln sich die Bratensäfte und treten nicht sofort aus, wenn du das Fleisch anschneidest. Dazu gibt es ein cremiges Püree aus weißen Bohnen und Thymian. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Petersilienwurzel
- 1x Rote Bete
- 10g frischer Thymian & Rosmarin
- 2 gelbe Karotten
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Dose weiße Bohnen
- 2 Zwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Butter 7
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 633kcal, Fett 26.7g, Kohlenhydrate 43.5g, Eiweiß 47.9g



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen. Eine **Zwiebel** halbieren und in feine Würfel, die **zweite Zwiebel** halbieren und in breite Spalten schneiden. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen und grob hacken. Die **Bohnen** in einem Sieb gut abtropfen lassen.



4. Bohnen kochen

Währenddessen die **Zwiebelwürfel** in einem mittelgroßen Topf mit ca. 1EL Butter ca. 1Min. bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die **Bohnen** mit ca. 50ml Wasser dazugeben und alles ca. 5-6Min. köcheln lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Rote Bete** schälen, halbieren und in ca. 2-3cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** und die **Petersilienwurzel** schälen und beides schräg in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden.



5. Fleisch braten

Inzwischen die **Schweinerückensteaks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. von jeder Seite braten. Je nach Dicke der **Steaks** die Garzeit etwas verlängern, bis das **Fleisch** durchgegart ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 2-3Min. ohne Hitzezufuhr ruhen lassen.



3. Gemüse rösten

Die **Zwiebelspalten**, die **Rote Bete**, die **Karotten** und die **Petersilienwurzeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit dem **gehackten Rosmarin**, 1-2EL Olivenöl, Salz, Pfeffer sowie 1 Prise Zucker vermengen. Das **Gemüse** gleichmäßig verteilen und für ca. 10-15Min. im Ofen rösten.



6. Bohnen pürieren

Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen und fein hacken. Die **Bohnen** mit einem Stabmixer cremig pürieren, den **Thymian** untermischen und die **Bohnen** mit Salz abschmecken. Ggf. mehr Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten. Die **Schweinerückensteaks** in Tranchen schneiden, mit dem **Röstgemüse** und dem **Bohnenpüree** anrichten und servieren.