



Schweinerücken mit Röstgemüse

und weißem Bohnenpüree



30-40min



3-4 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

- 2 Petersilienwurzeln
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 10g frischer Thymian & Rosmarin
- 3 gelbe Karotten
- 2x Rote Bete
- 2 Dosen weiße Bohnen
- 3 Zwiebeln

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große 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 549kcal, Fett 22.6g, Kohlenhydrate 40.8g, Eiweiß 39.3g



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren. **3 Zwiebelhälften** in feine Würfel, die **übrigen 3 Hälften** 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 1-2EL Butter ca. 1Min. bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die **Bohnen** mit ca. 100ml 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 **Petersilienwurzeln** schälen und beides schräg in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden.



5. Fleisch braten

Inzwischen die **Schweinerückensteaks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer großen 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.