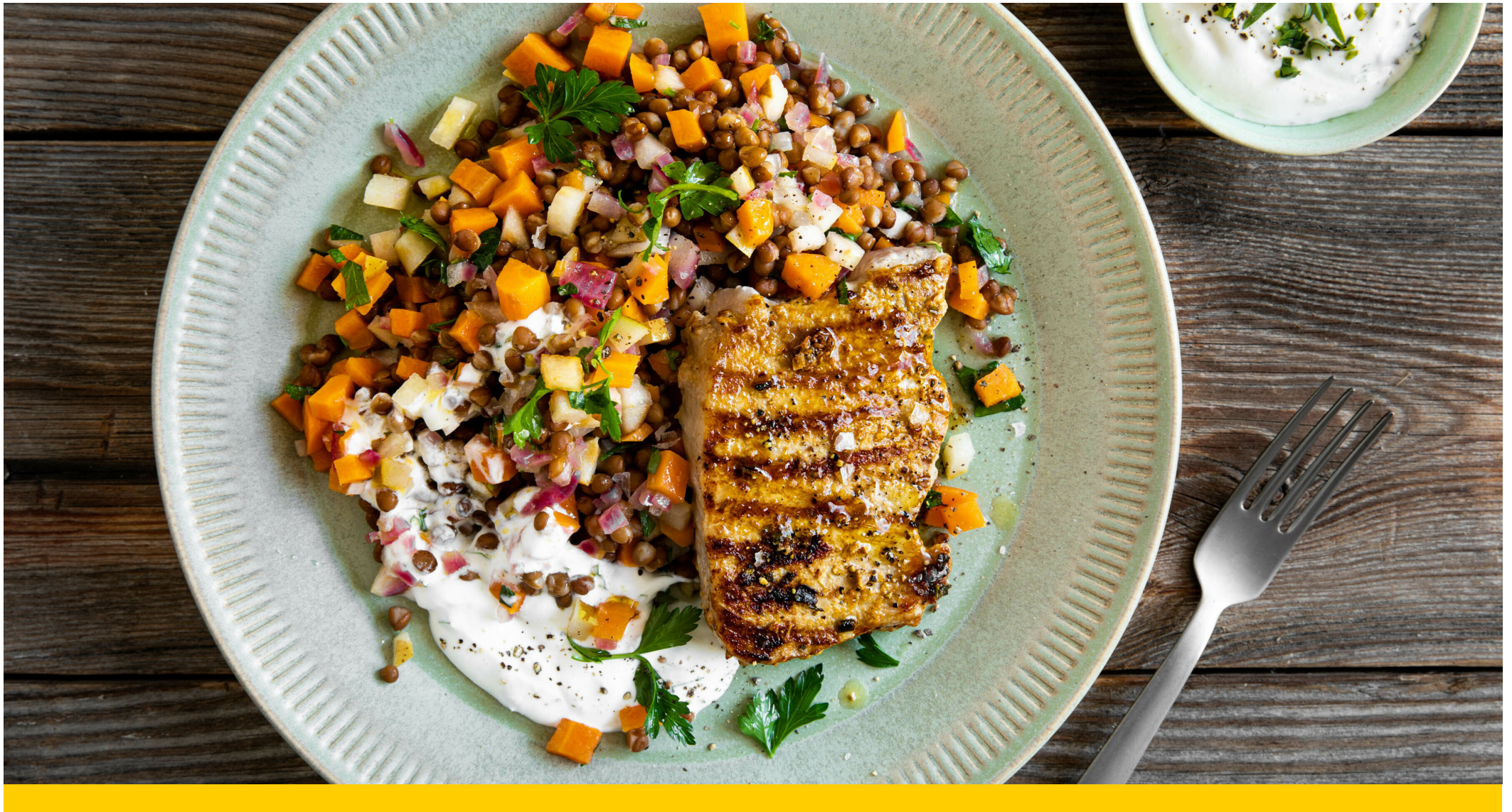




Low Carb V1: Saftiges Schweinerückensteak

mit feinem Birnen-Linsen-Gemüse

Heute tischen wir ein saftiges Schweinerückensteak mit einem fruchtigen Birnen-Linsen-Gemüse auf. Die verschiedenen Geschmackscomponenten - würziges Fleisch, leicht süßliche Birnen und frische Kräuter - sorgen für ein wahres Geschmackserlebnis auf dem Teller! Mmh, da können wir es kaum abwarten zuzuschlagen!



20-30min



2 Personen

Was du von uns bekommst

- 15g Petersilie & Estragon
- 2 Schweinerückensteaks
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Birne
- 1 Dose Bio-Linsen
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Grillpfanne oder Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 554kcal, Fett 25.1g, Kohlenhydrate 36.3g, Eiweiß 40.5g



1. Fleisch würzen

Die **Estragonblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Aus **1EL Estragon**, **2EL Senf** und **1TL Olivenöl** eine **Marinade** anrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **Marinade** einreiben und beiseitestellen.



2. Zutaten schneiden

Die **Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Birne** längs vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Die **Birnenwürfel**, 2EL Wasser und 1EL Essig zugeben, alles mit je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und weitere 1-2Min. dünsten.



4. Linsen hinzugeben

Die **Linsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und zum **Gemüse** in die Pfanne geben. Kurz unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** aus der Marinade nehmen und trocken tupfen, mit 1EL Olivenöl einreiben und in einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Dip zubereiten

Den **Joghurt** mit dem **restlichen Estragon** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem cremigen **Dip** verrühren. Die **Petersilie** unter das **Birnen-Linsen-Gemüse** rühren und erneut mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Steaks** mit dem **Birnen-Linsen-Gemüse** und dem **Estragondip** anrichten und servieren.