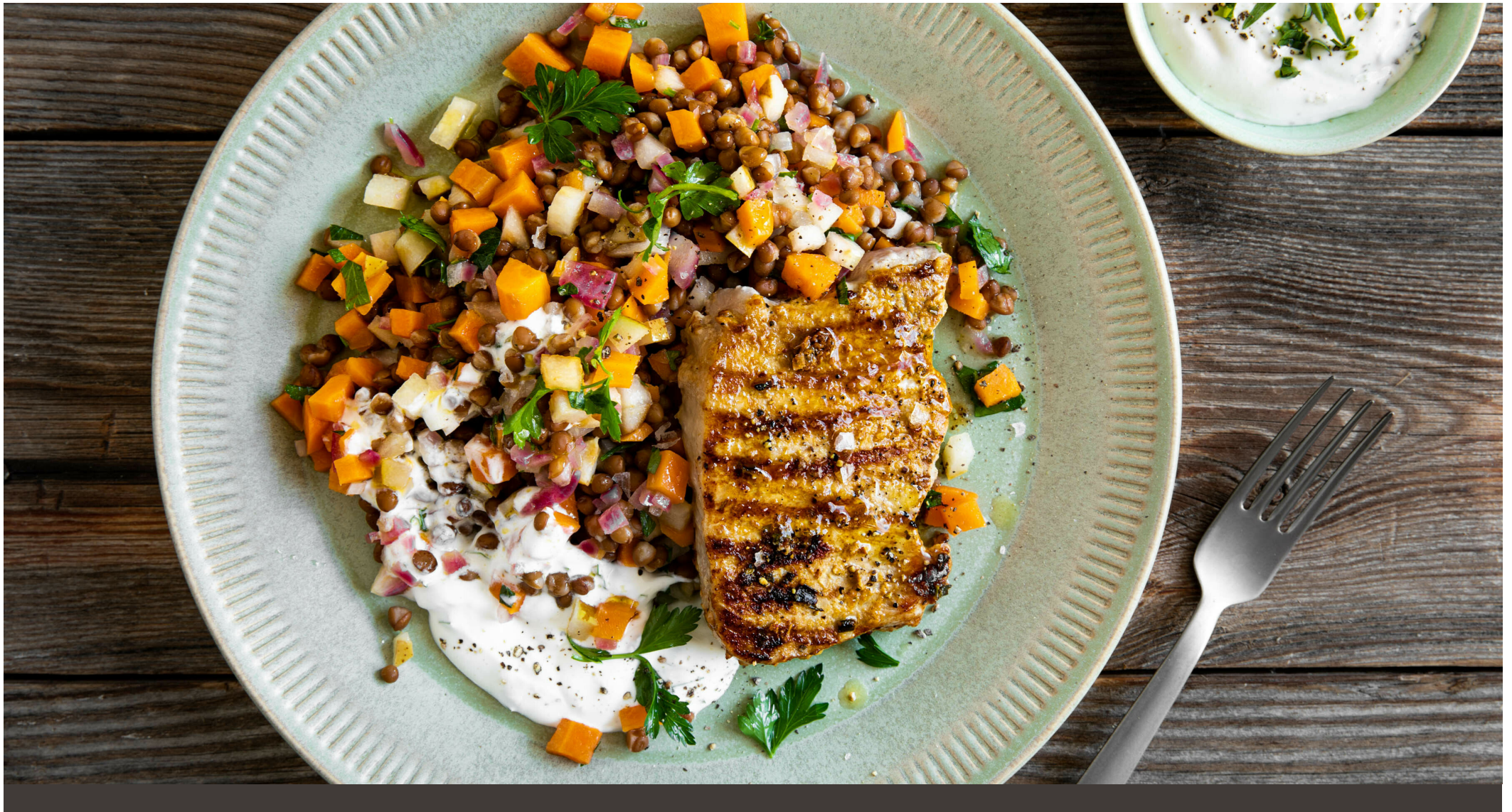




Low Carb V1: Saftiges Schweinerückensteak

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



3-4 Personen

Was du von uns bekommst

- 15g Petersilie & Estragon
- 4 Schweinerückensteaks
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Birnen
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 2 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Senf¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große 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 535kcal, Fett 22.9g, Kohlenhydrate 37.2g, Eiweiß 39.8g



1. Fleisch würzen

Die **Estragonblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Aus **2EL Estragon**, 3EL Senf und 1EL Olivenöl eine **Marinade** anrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **Marinade** einreiben und beiseitestellen.



2. Zutaten schneiden

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



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Die **Birnenwürfel**, 4EL Wasser und 2EL Essig zugeben, alles mit je ½TL 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 ½TL 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.