



## Zartes Schweinerückensteak

dazu Bratkartoffeln mit Speck

40-50Min. 2 Personen

Es gibt Klassiker, die kommen niemals aus der Mode. So auch diese saftigem Schweinesteaks, die von einer herzhaften Kartoffel-Speck-Pfanne mit gebratenem Apfel begleitet werden. Was braucht es mehr für ein unkompliziertes Wohlfühlessen?

## Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Zwiebel
- 10g frische Petersilie
- 1 Apfel
- 1 Packung gewürfelter Speck
- 1 Päckchen „Tante Mizzis Bratengewürz“
- 1 Packung Schweinerückensteak

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 711.0kcal, Fett 33.8g, Eiweiß 44.6g, Kohlenhydrate 52.8g



### 1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen.



### 2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Lauchzwiebeln** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Apfel** vierteln, das Kerngehäuse entfernen und den **Apfel** in dünne Spalten schneiden. Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein hacken.



### 3. Lauchzwiebeln dünsten

Den **Speck**, die **Lauchzwiebeln** und die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett 4-5Min. braten, bis der **Speck** knusprig ist und die **Zwiebeln** weich sind. Mit ca. **1EL Bratengewürz** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Speck-Zwiebel-Mischung** auf einem Teller beiseitestellen.



### 4. Kartoffeln schneiden

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, kurz abkühlen lassen und dann samt Schale in ca. 1cm breite Scheiben schneiden.



### 5. Gemüse anbraten

Die **Kartoffeln** in der Speckpfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 8-10Min. anbraten, bis sie knusprig sind. Die **Speck-Zwiebel-Mischung**, die **Apfelscheiben** und die **Petersilie** unterheben und nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Fleisch braten

Währenddessen das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit dem **restlichen Bratengewürz** sowie Salz und Pfeffer würzen. In einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Die **Steaks** mit den **Bratkartoffeln** anrichten und servieren.