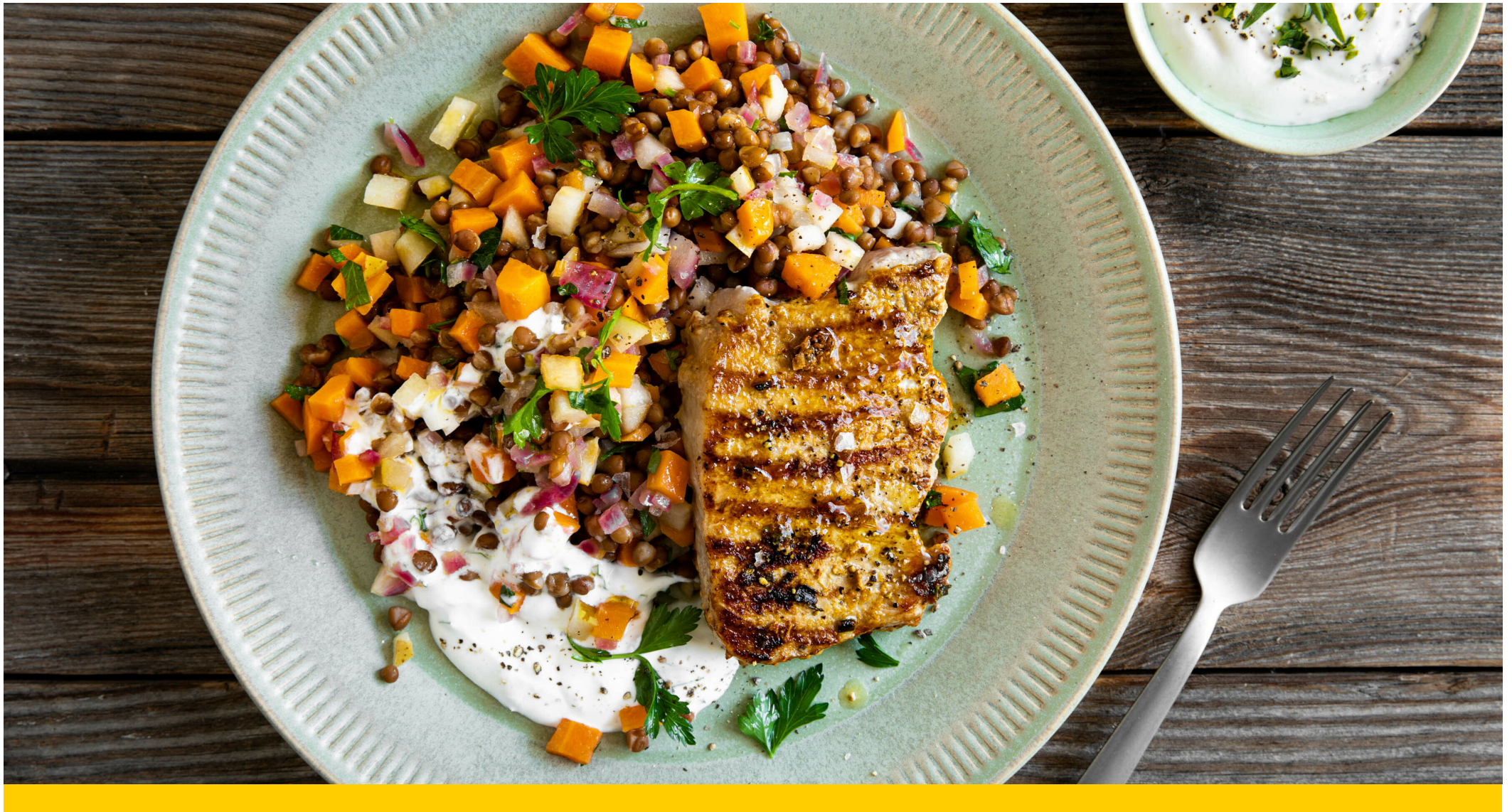




## Special Low Carb: Zartes Schweinerückensteak

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 Joghurt<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf<sup>10</sup>
- 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.