



Schweinesteak mit Pflaumen

und gerösteten Rosmarinkartoffeln



30-40min



2 Personen

Es ist Pflaumenzeit! Ihr süß-saurer Geschmack schmeckt nach Sommer und ihre Vitamine und Mineralstoffe stärken dein Immunsystem. Und nicht zuletzt machen die saftigen Schweinesteaks mit der leckeren Thymian-Pflaumen-Sauce und den im Ofen gebackenen Rosmarinkartoffeln alle satt und glücklich.

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 10g frischer Thymian & Rosmarin
- 3 Pflaumen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Päckchen „Tante Mizzis Bratengewürz“
- 1 Päckchen Balsamicoessig ¹²

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Weizenmehl ¹
- Butter oder Pflanzenöl
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 623.0kcal, Fett 21.7g, Eiweiß 34.9g, Kohlenhydrate 66.3g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe vierteln oder achteln. Die **Karotte** schälen und schräg in 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen, fein schneiden und mit den **Karotten**, den **Kartoffeln** und 1-2EL Olivenöl auf einem Backblech vermengen. Gleichmäßig verteilen und 25-30Min. im Ofen rösten.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in derselben Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten.



2. Sauce vorbereiten

Die **Pflaumen** vierteln und entsteinen. Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Brühwürfel** in 150ml heißem Wasser auflösen.



5. Sauce ansetzen

Das **Fleisch** mit 1EL Mehl und dem **Bratengewürz** bestäuben, dann mit dem **Balsamicoessig** und **100-150ml Brühe** ablöschen. Die **Sauce** 2-3Min. einkochen lassen.



3. Pflaumen anbraten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter oder Pflanzenöl bei niedriger Hitze 2-3Min. glasig anschwitzen. Die **Pflaumen** und den **Thymian** dazugeben und 2-3Min. mitbraten. Die **Zwiebel-Pflaumen-Mischung** aus der Pfanne nehmen und warm halten.



6. Sauce fertigstellen

Die **Zwiebel-Pflaumen-Mischung** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und 1-2Min. bei niedriger Hitze in der **Sauce** aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Schweinesteaks** in der **Pflaumensauce** mit dem **Ofengemüse** servieren.