



## Schweinesteak mit Pflaumen

und gerösteten Rosmarinkartoffeln



30-40min



3-4 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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 20g frischer Rosmarin & Thymian
- 5 Pflaumen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Geflügelbrühwürfel <sup>9</sup>
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 2 Päckchen „Tante Mizzis Bratengewürz“
- 2 Päckchen Balsamicoessig <sup>12</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Butter oder Pflanzenöl
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech
- große 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 594.0kcal, Fett 19.2g, Eiweiß 34.7g, Kohlenhydrate 65.3g



**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 **Karotten** 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.



**2. Sauce vorbereiten**

Die **Pflaumen** vierteln und entsteinen. Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Brühwürfel** in 200ml heißem Wasser auflösen.



**3. Pflaumen anbraten**

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1-2EL 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.



**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.



**5. Sauce ansetzen**

Das **Fleisch** mit 1-2EL Mehl und dem **Bratengewürz** bestäuben, dann mit dem **Balsamicoessig** und **150-200ml Brühe** ablöschen. Die **Sauce** 2-3Min. einkochen lassen.



**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.