



Schweinesteak mit Kartoffeln

und fruchtigem Bohnengemüse



30-40min



2 Personen

Während die Kartoffeln und die Zwiebeln im Ofen garen, bereitest du den leckeren Bohnensalat mit Apfel und Petersilie zu. Zum Schluss noch die Schweinesteaks braten und mit dem köstlichen Bratensatz den warmen Salat verfeinern. Fertig ist dein erstklassiges Wohlfühl-Dinner!

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Apfel
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Packung Schweinerückensteak

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 611.0kcal, Fett 22.0g, Eiweiß 36.1g, Kohlenhydrate 60.7g



1. Ofengemüse rösten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln. **1 Zwiebel** schälen, in ca. 2cm breite Spalten schneiden und mit den **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1-2EL Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und 20-25Min. im Ofen rösten, bis das **Gemüse** knusprig und gar ist.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller ruhen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die **zweite Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



5. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Bohnen** und die **Apfelscheiben** dazugeben und 2-3Min. mitbraten, bis die **Bohnen** gar sind. Das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Bohnen kochen

Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** ggf. quer halbieren. Sobald das Wasser kocht, die **Bohnen** hineingeben und 3-4Min. garen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



6. Gemüse verfeinern

Die **Petersilie** und den ausgetretenen **Bratensaft der Steaks** unter das **Bohnengemüse** mischen. Das **Ofengemüse** nach Geschmack nachsalzen und mit dem **Bohnengemüse** und den **Steaks** anrichten und servieren.