



## Steak in Tomaten-Oliven-Sauce

mit Auberginen-Feta-Gratin



20-30min



2 Personen

Wir lieben die Mittelmeerküche mit ihrer wunderbaren Aromenwelt! Cremiger Hirtenkäse, salzige grüne Oliven, köstliche Auberginen und zartes Schweinesteak - all das vereint in einer fruchtigen Tomatensauce mit Oregano, hach, da möchte man beinahe schon die Koffer packen. Aber hey, zu Hause schmeckt es doch am besten!

## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Aubergine
- 1 Packung Hirtenkäse<sup>7</sup>
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Dose gehackte Tomaten

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

## Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

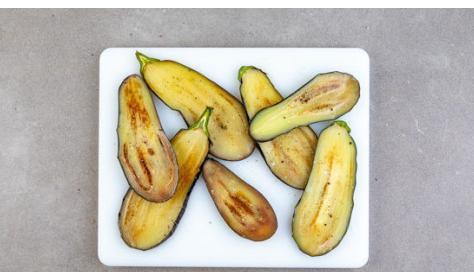
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 665.0kcal, Fett 39.3g, Eiweiß 40.5g, Kohlenhydrate 34.6g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Oliven** in dünne Ringe schneiden.



### 2. Auberginen braten

Die **Aubergine** längs in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Auberginenscheiben** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne beiseitestellen.



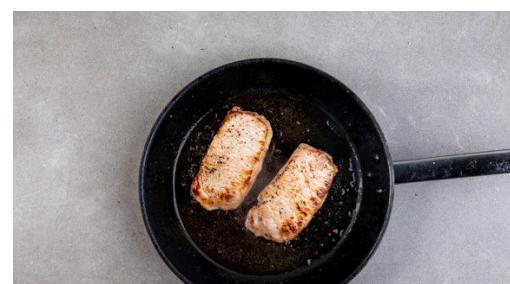
### 3. Käse zerkrümeln

Den **Käse** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Auberginenscheiben** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und die **1/2 der Paprikawürfel** sowie den **Käse** auf den **Auberginenscheiben** verteilen.



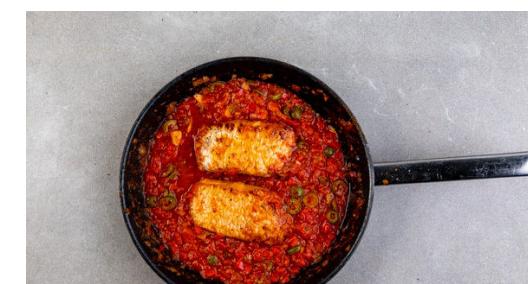
### 4. Auberginen überbacken

Die **Auberginenscheiben** mit **1/4 des Oreganos oder mehr nach Geschmack** würzen, ca. **2/3 des Panko-Paniermeils** darüber verteilen und die **Auberginen** im Ofen 15-20Min. goldbraun überbacken.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in der Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Die Pfanne nicht auswischen.



### 6. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in der Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten. Die **gehackten Tomaten**, **Oliven** und **restliche Paprika** zugeben und alles 2-3Min. sanft köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem **restlichen Oregano** würzen. Das **Fleisch** in die **Sauce** geben und 4-5Min. gar ziehen lassen, dann mit den **Auberginen** und der **Sauce** servieren.