



## Steak in Tomaten-Oliven-Sauce

mit Auberginen-Feta-Gratin



20-30min



3-4 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

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprika
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Aubergine
- 1 Packung Fetakäse <sup>7</sup>
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Packung Panko-Paniermehl
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 2 Dosen gehackte Tomaten

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

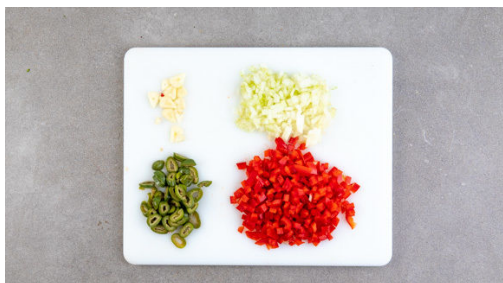
Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

### Allergene

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

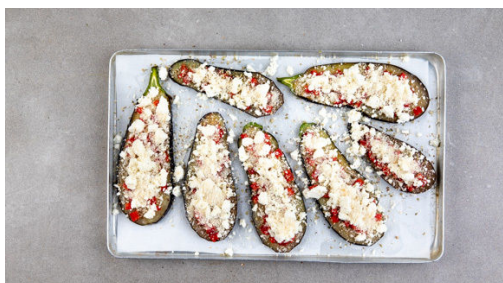
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 659.0kcal, Fett 36.7g, Eiweiß 38.0g, Kohlenhydrate 40.4g



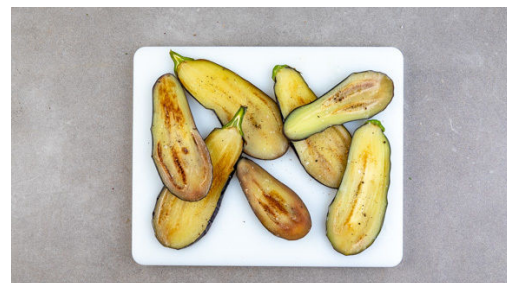
### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** 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.



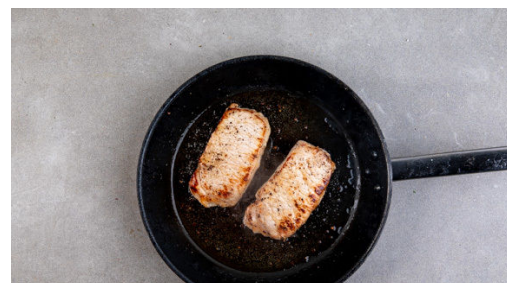
### 4. Auberginen überbacken

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



### 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.



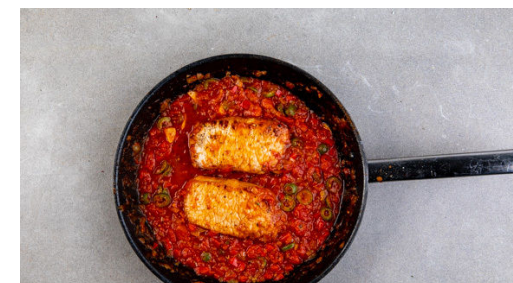
### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in der Pfanne mit 2-3EL 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 auswaschen.



### 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.



### 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.