



## Saftige Schweinerückensteaks

mit Apfel-Rahmsauce und Kartoffeln



30-40min



3-4 Personen

Eine cremige Sauce mit Zwiebel, Apfel und Meerrettich wird mit Senf fein abgeschmeckt und ist heute die köstliche Begleitung zu zartem Schweinerückensteak und knusprig gerösteten Ofenkartoffeln. Lasst es euch schmecken!

## Was du von uns bekommst

- 2 Stück frischer Meerrettich
- 10g frische Petersilie
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen „Sieglindes Erdäpfelgewürz“
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Packung Milch <sup>7</sup>
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 3 Päckchen mittelscharfer Senf <sup>10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1-2TL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

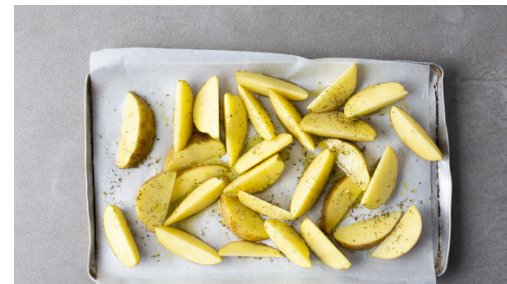
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 670kcal, Fett 30.4g, Kohlenhydrate 52.8g, Eiweiß 41.6g



### 1. Meerrettich reiben

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Meerrettich** schälen und fein reiben. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.



### 2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln samt Schale** halbieren und jede Hälfte in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer vermengen und 20-25Min. im Ofen knusprig rösten.



### 3. Apfel schneiden

Inzwischen den **Apfel** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1cm dünne Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



### 4. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz würzen. In einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben und im Ofen weitere 5-7Min. garen, bis das **Fleisch** durch ist.



### 5. Apfel braten

In derselben Pfanne 3EL Wasser mittelhoch erhitzen und die **Zwiebeln** darin 1-2Min. glasig dünsten. Die **Apfelspalten** und je nach Geschmack **1-2TL geriebenen Meerrettich** hinzugeben und 2-3Min. mitbraten. **Tipp:** Den **restlichen Meerrettich** einfach mit Pflanzenöl zu einem **Würzöl** vermischen und Rote Bete oder Salate damit verfeinern!



### 6. Sauce fertigstellen

Mit 1-2TL Mehl bestäuben und mit **3/4 der Milch** ablöschen. Die **Crème fraîche** und den **Senf** einrühren und die **Sauce** 1-2Min. cremig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Sobald das **Fleisch** und die **Kartoffeln** gar sind, beides auf Tellern anrichten, mit der **Apfel-Rahmsauce** und der **Petersilie** garnieren und servieren.