



Gebackenes Schweinesteak mit Senf

auf fruchtigem Radicchio-Pilz-Salat



30-40min



3-4 Personen

Die im vitaminreichen Radicchio enthaltenen Bitterstoffe stärken die Darmflora und ganz allgemein das Immunsystem. Ein guter Grund, ihn öfter mal auf den Speiseplan zu setzen. Heute wird er in der Pfanne gebraten und als Teil eines köstlich-gesunden Salates zum saftigen Schweinesteak serviert, das mit Senf bestrichen im Ofen gegart wird. So bleibst du auch im Winter fit!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Orange
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Birne
- 1 Packung Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Radicchio
- 2 Packungen Romanasalat
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf¹⁰
- 1 Packung Worcestershiresauce^{1,4}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 501kcal, Fett 28.8g, Kohlenhydrate 17.0g, Eiweiß 39.7g



1. Orange vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



2. Birne einlegen

Die **Birne** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und der Länge nach in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden. Mit dem **Orangensaft** und **1TL -abrieb** vermengen und beiseitestellen. Die **Pilze** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden.



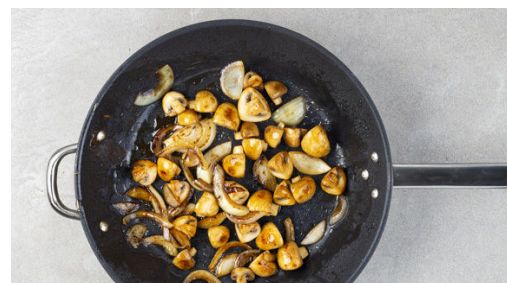
3. Salate vorbereiten

Den **Radicchio** und den **Romanasalat** in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden, dabei harte Strunkteile entfernen.



4. Radicchio braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. scharf anbraten. In eine Auflaufform geben und mit dem **Senf** bestreichen, dann im Ofen 5-8Min. fertig garen. Den **Radicchio** in derselben Pfanne mit 1-2EL Olivenöl 1-2Min. anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Pilze und Zwiebeln braten

Die **Pilze** und die **Zwiebeln** in der Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit der **Worcestershiresauce** ablöschen und die Pfanne vom Herd nehmen.



6. Salat fertigstellen

Die **Birnen** aus dem **Orangensaft** nehmen und mit dem **Radicchio**, dem **Romanasalat** und der **Zwiebel-Pilz-Pfanne** vermengen. Den **Salat** mit dem **Orangensaft**, dem **restlichen Orangenabrieb** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schweinesteaks** auf dem **Salat** anrichten und mit den **Kürbiskernen** garniert servieren.