



Zwiebel-Schweinesteak mit Kartoffelpüree

dazu frischer Salat aus Spinat und Karotten



20-30min



2 Portionen

Heute kommt mal wieder ein Klassiker auf den Teller: cremiges Kartoffelpüree, ein Schweinesteak und deftige Zwiebelsauce. Die bekommt ihren tollen Geschmack dadurch, dass die Zwiebeln ganz lange angebraten werden und so ein wunderbar sanftes Röstaroma entfalten können. Für Farbe und Ausgewogenheit servieren wir noch einen bunten Salat mit Spinat, Karotten und Sonnenblumenkernen dazu – wohl bekomm's!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Schweinerückensteaks
- 1 Pck. edelsüßes Paprikapulver
- 2 Zwiebeln
- 1 Karotte
- 25g Sonnenblumenkerne
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ¹
- 2EL Balsamicoessig ³
- 1TL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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

Allergene

Milch (1), Senf (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 784kcal, Fett 43.0g, Kohlenhydrate 57.1g, Eiweiß 38.0g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** ggf. schälen und in 2-3cm große Würfel schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in 10-15Min. gar kochen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit einer **Marinade** aus **1TL Paprikapulver**, 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Salat anmachen

Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben, dann mit den **Sonnenblumenkernen** und dem **Spinat** vermengen. Aus 1EL Pflanzenöl, 1EL Balsamicoessig, 1TL Senf sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und unter den **Spinatsalat** heben.



2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden, dann in einer großen Pfanne mit 1EL Butter und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 7Min. anbraten, bis sie weich sind. 1EL Balsamicoessig, ½TL Zucker und 1 Prise Pfeffer zugeben und bei niedriger bis mittlerer Hitze weitere 5-6Min. braten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der Zwiebelpfanne ohne weiteres Fett bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten. In der letzten Minute die **Zwiebeln** und 50ml Wasser zugeben und zu einer **Sauce** einköcheln lassen, ggf. mehr Wasser zugeben. Die **Steaks** mit der **Sauce** auf dem **Kartoffelpüree** anrichten und zusammen mit dem **Spinatsalat** servieren.



3. Kartoffelpüree zubereiten

Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen. Zurück in den Topf geben und mit 1EL Butter und **2-3EL Kochwasser** zu einem cremigen **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf mehr **Kochwasser** hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Cremige Reste

Wenn du noch einen Rest Sahne oder Crème fraîche im Kühlschrank hast, kannst du ihn bei diesem Rezept im Kartoffelpüree aufbrauchen. Experimentierfreudige können auch versuchen, die Zwiebelsauce damit zu verfeinern, aber dann muss die Sauce gut mit Salz, Pfeffer und vielleicht noch etwas Paprikapulver abgeschmeckt werden.