



Schweinesteak mit Wurzelgemüse

dazu Zwiebeln und rauchiger Joghurdip



20-30min



3-4 Personen

Wer hat denn gesagt, dass deftige und leichte Küche nicht zusammenpassen? Wir auf jeden Fall nicht - sonst hätten wir wohl kaum dieses Gericht auf die Speisekarte gesetzt: Zu einem Schweinesteak mit gebratenen Zwiebeln gesellen sich nussig-erdige Aromen von Roter Bete und Süßkartoffeln aus dem Ofen, und dazu gibt es einen cremigen Dip mit Joghurt und ein paar saftige Tomaten. Da bleiben doch keine Wünsche offen, oder?

Was du von uns bekommst

- 2 große Süßkartoffeln
- 3 Rote Beten
- 4 Tomaten
- 2 Becher Joghurt¹
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 4 Schweinerückensteaks
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 551kcal, Fett 29.5g, Kohlenhydrate 36.2g, Eiweiß 34.1g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** und die **Roten Beten** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Die **Tomaten** jeweils halbieren und den Strunk entfernen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und auf beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3–4Min. braten, bis das **Fleisch** gebräunt und komplett gar ist. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller ruhen lassen; die Pfanne mit dem **Fleischsaft** wird weiterverwendet.



2. Gemüse backen

Das **Gemüse** aus Schritt 1 auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Backofen ca. 20Min. backen, bis das **Gemüse** gar ist.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** in der Fleischpfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2–3Min. anbraten, bis sie braun werden. Das **Fleisch** mit dem **Ofengemüse** anrichten, mit den **Zwiebeln** garnieren und mit dem **Joghurdip** servieren. Nach Geschmack mit (frisch gemahlenem) schwarzen Pfeffer würzen.



3. Dip anrühren

2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Joghurt** mit dem Knoblauch, **2TL Paprikapulver**, 2TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dip** verrühren. Nach Geschmack mit mehr **Paprikapulver**, Salz und Pfeffer nachwürzen.



6. Schnitzel-Freunde

Ein schönes Schnitzel wird ja gerne mal mit etwas Zitronensaft und frischer Petersilie garniert. Etwas ganz ähnliches kann man auch bei diesem Gericht machen, obwohl wir uns die Panade gespart haben: Wir empfehlen Limette und Koriander, die sowohl beim Ofengemüse als auch beim Steak gut ankommen und für einen milden Frischekick sorgen.