



Schweinesteak mit Paprika-Petersilien-Salsa

auf cremigem Kartoffelpüree



ca. 30min



3-4 Personen

Darf es bunt, cremig und saftig zugleich sein? Dann kommt hier eine Empfehlung aus der Küche, und zwar von Herzen: unser Schweinesteak auf leckerem Kartoffelpüree, kombiniert mit knackigen Sonnenblumenkernen und einer frisch-würzigen, warmen Salsa aus Paprika und Petersilie. Auf dem Teller finden sich die verschiedenen Komponenten zu einem so harmonischen Bild zusammen, dass neben dem Magen auch das Auge verwöhnt wird.

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 20g Petersilie
- 50g Sonnenblumenkerne
- 4 Schweinenackensteaks
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 618kcal, Fett 30.0g,
Kohlenhydrate 49.5g, Eiweiß 35.0g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 15–20Min. gar kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen.



4. Fleisch braten

Die **Steaks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und von beiden Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, dann in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 3–4Min. anbraten, bis die **Steaks** goldbraun und gar sind. Aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. Die **restlichen Sonnenblumenkerne** in der noch heißen Pfanne 1–2Min. anrösten.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und grob würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Kartoffeln** zurück in den Topf geben und zu einem cremigen **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf **Kochwasser** hinzugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Steaks** auf dem **Püree** anrichten, die **Sonnenblumenkerne** und den **Bratensaft** aus der Pfanne darübergeben und mit der **Paprikasalsa** servieren.



3. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Zwiebeln**, den Knoblauch und die **½ der Sonnenblumenkerne** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten. 2EL hellen Essig unterrühren und kurz einköcheln lassen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die **Petersilie** unterrühren. Die Pfanne auswaschen.



6. Wunschkonzert

Mmmh, saftiges Schweinesteak, aromatische Paprika mit Petersilie und vollmundiges Kartoffelpüree, unsere geheime Lieblingsbeilage. Wir finden daran so toll, dass es unheimlich wandelbar ist: Ein Klecks Butter für mehr Cremigkeit? Bitte, gerne! Ein Schuss Milch? Unbedingt! Etwas Muskatnuss oder frischer Schnittlauch? Klingt toll! Mach mit deinem Püree einfach das, was dir schmeckt.