



Zartes Schweinesteak mit cremiger Sauce

dazu Kartoffeln und glasierte Karotten



20-30min



2 Personen

Dill kennen die meisten von uns entweder aus dem Gurkensalat oder als aromatische Kruste bei Räucherlachs oder anderen Fischgerichten. Aber das zarte Kraut kann noch viel mehr: Wir verfeinern damit die Sauce, die das saftige Schweinesteak begleitet! Als Beilage glänzen Kartoffeln und lecker gegarte Karotten.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 gelbe Karotte
- 10g Dill
- 2 Schweinerückensteaks
- 1 Becher Joghurt¹
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf²
- 1EL Honig oder Zucker
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 653kcal, Fett 26.8g, Kohlenhydrate 61.6g, Eiweiß 37.1g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln, ins kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **Tipp:** Die Schale darf dranbleiben, wer möchte, kann die **Kartoffeln** aber später pellen.



4. Fleisch anbraten

Während die **Karotten** garen, das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Karotten** aus der Pfanne nehmen und warm beiseitestellen, die Pfanne auswischen. Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten, dabei nur einmal wenden. Aus der Pfanne nehmen und ebenfalls warm beiseitestellen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



2. Zutaten vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Dillspitzen samt feinen Stängeln** abzupfen und fein schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



5. Sauce zubereiten

Den **Joghurt** mit 1TL Senf und der **½ des Dills** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **restlichen Dill** unter die **Karotten** heben. Das **Fleisch** mit den **Karotten** und den **Kartoffeln** anrichten und mit der **Sauce** garniert servieren.



3. Karotten garen

Die **Karotten** und den Knoblauch mit 1 Prise Salz in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Mit 100ml Wasser ablöschen und 1EL Honig oder Zucker unterrühren. Die Hitze erhöhen, bis die Flüssigkeit zu köcheln beginnt, und die **Karotten** bei starker Hitze 8-10Min. garen, bis sie weich und leicht glänzend sind und die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist.



6. Gut gestampft ist gut

Ein geniales Mahl ist ein geniales Mahl ist ein geniales Mahl. Aber da Genialität Auslegungssache ist, sind wir auch nicht böse, wenn sich jemand aus unseren Kartoffeln noch ein fluffig-cremiges Kartoffelpüree zubereitet.