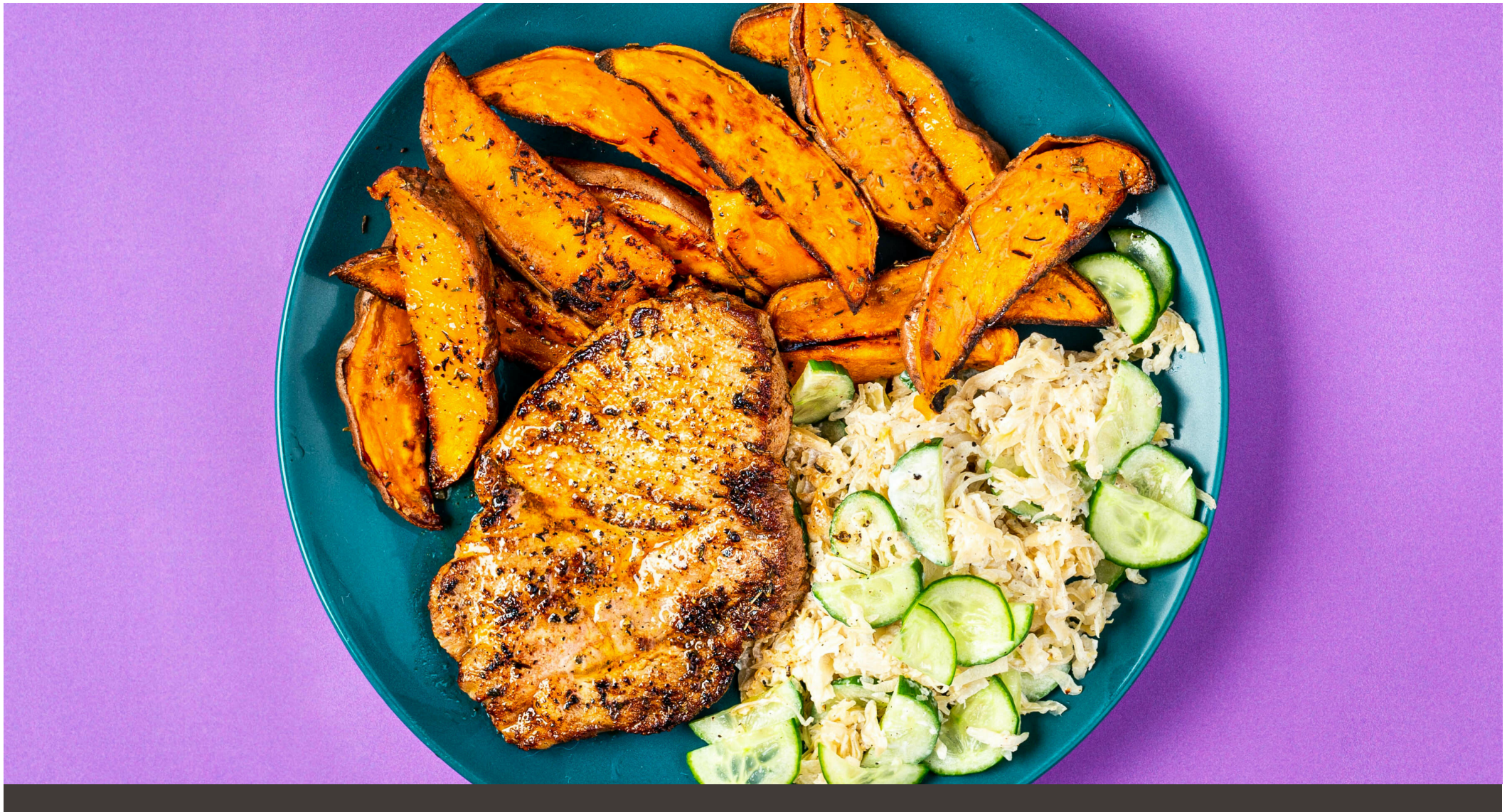




Schweinesteak mit Süßkartoffelspalten

dazu Gurken-Sauerkraut-Salat



30-40min



3-4 Personen

Schon mal Coleslaw selbst gemacht? Die amerikanische, cremige Version des Krautsalats ist gar nicht so schwer nachzumachen, wie man vielleicht denken mag. Der Einfachheit halber schicken wir dir heute fertiges Sauerkraut, das nur noch mit etwas Gurke und dem Dressing gemischt werden muss. Dazu gibt's gebackene Süßkartoffelspalten und ein leckeres, mit Räucherpaprika mariniertes Schweinesteak. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 4 Schweinenackensteaks
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 4 Süßkartoffeln
- 500g Weinsauerkraut
- 2 große Gurken
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 664kcal, Fett 35.8g, Kohlenhydrate 48.5g, Eiweiß 32.0g



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Steaks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. 3EL Olivenöl mit 2EL Essig, **1-2TL Paprikapulver**, **1-2TL Gewürzmischung**, je ½TL Salz und Zucker sowie 1 Prise Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren. Die **Steaks** mit der **Marinade** einreiben und im Kühlschrank ziehen lassen.



2. Süßkartoffeln schneiden

Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln.



3. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln** mit dem Knoblauch, **2TL Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen in 15-20Min. goldbraun und gar backen, nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.



4. Salat zubereiten

Das **Sauerkraut** für einen weniger sauren Geschmack ggf. unter kaltem Wasser abspülen, dann kräftig ausdrücken. Die **Gurken** längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. Das **Sauerkraut** mit den **Gurken**, 3EL Mayonnaise, 2EL Wasser, je ½TL Salz und Zucker und 1 Prise Pfeffer vermengen, ggf. mit Salz und Zucker abschmecken.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Steaks** in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 4-5Min. goldbraun und gar braten. Die **Steaks** mit den **gebackenen Süßkartoffeln** und dem **Gurken-Sauerkraut-Salat** anrichten und servieren.



6. Pimp your Kraut

Kreativ werden ist heute mal wieder ausdrücklich erlaubt, denn wer Lust hat, seinen Sauerkrautsalat noch etwas aufzupeppen, hat schier unendliche Möglichkeiten. Ob etwas geschnittene (Lauch-)Zwiebel, Kohl in Streifen, frisch gehackte Kräuter, Nüsse oder Rosinen – sie alle freuen sich auf einen Gastauftritt in unserem Salat!