



Schweinesteak und überbackene Pommes

nach griechischer Art, dazu Gurkensalat



30-40min



2 Personen

Unser heutiger Dinnerkandidat ist inspiriert vom griechischen Gericht Skepasti: Üblicherweise werden dafür saftiges Schweinefleisch, knusprige Pommes, Käse, Tomaten und Zwiebeln zwischen Pitabrot platziert und zur köstlichen Vollendung gegrillt. Wir präsentieren heute die „nackte“ Version – ohne Brot – und machen dafür einen leckeren Gurkensalat dazu. Manchmal ist weniger eben mehr ...

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 große Gurke
- 2 Schweinenackensteaks
- 100g junger Gouda, gerieben ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig
- Tomatenketchup (optional)
- Mayonnaise (optional) ¹
- Senf (optional) ³

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Eier (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 37.7g, Kohlenhydrate 53.2g, Eiweiß 44.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dicke Stifte schneiden. Die **Tomaten** in schmale Spalten schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden.



2. Pommes zubereiten

Die **Kartoffeln** gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit 1EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und der **½ der Gewürzmischung** vermengen. Im Backofen in ca. 25Min. zu goldbraunen **Pommes** backen.



3. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm dicke Würfel schneiden. Mit 1EL Essig, 1 kräftigen Prise Zucker und 1 Prise Salz vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und von beiden Seiten mit der **restlichen Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 5-6Min. braten, bis das **Fleisch** gar ist.



5. Fertigstellen & servieren

Die fertigen **Pommes** auf dem Backblech mit den **Zwiebeln** und den **Tomaten** vermengen und zu 2 flachen Häufchen formen. Die **½ des Käses** über die Häufchen verteilen und alles im Ofen 3-4Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist. Das **Fleisch** mit den **überbackenen Pommes** sowie optional etwas Ketchup, Mayonnaise oder Senf anrichten und den **Gurkensalat** dazu servieren.



6. Dip it like it's hot

Wer keine Lust auf Mayo & Co. hat, kann sein Essen stattdessen auch in ein fixes, selbst gemachtes Tzatziki dippen. Dazu verrühre man einfach etwas Joghurt mit geraspelter und ggf. ausgedrückter Gurke, frisch gewürfeltem Knoblauch sowie Salz und Pfeffer. Übrigens: Falls es etwas reichhaltiger sein darf, sind die Pitabrote noch nicht aus dem Rennen ...