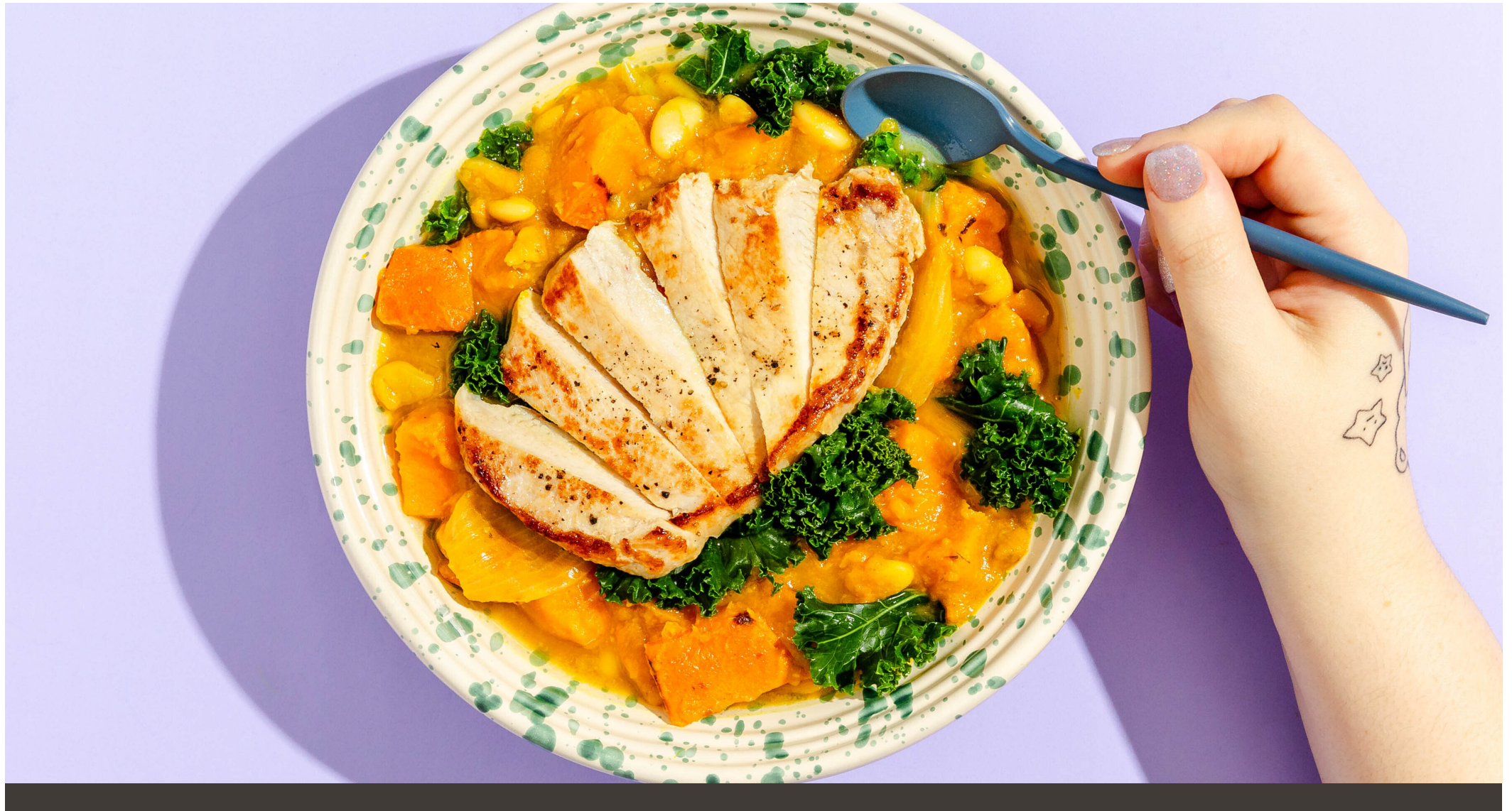




Zartes Schweinesteak auf Bohnensuppe

mit Kürbis und Grünkohl



ca. 30min



3-4 Personen

Unser Süppchen von heute ist schon ein echter Hingucker, findest du nicht auch? Und mit der bunten Kombination der Zutaten schmeckt es garantiert noch viel besser, als es aussieht. Hierfür sorgt ein saftig-würzig gebratenes Schweinesteak, das die weißen Bohnen, den Hokkaidokürbis und den Grünkohl begleitet. Ein echter Fitmacher, der auch die Kleinen begeistern wird. Dann mal ran an den Löffel!

Was du von uns bekommst

- 2 Bund Grünkohl
- 2 Zwiebeln
- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Pck. Vadouvan-Gewürzmischung
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 4 Schweinerückensteaks
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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 671kcal, Fett 32.3g,
Kohlenhydrate 45.3g, Eiweiß 42.5g



1. Zutaten vorbereiten

Die Stiele der **Grünkohlblätter** entfernen und die **Blätter** in grobe Stücke zerteilen. Die **Zwiebeln** schälen und in grobe Spalten schneiden. Die **Kürbisse** halbieren, das Innere mit einem Löffel herauschaben und das **Fruchtfleisch** in ca. 2-3cm große Würfel schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis es gar ist. (Siehe auch Schritt 6.)



2. Zutaten braten

Den **Grünkohl** in einen großen Topf mit 4EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. braten, bis er zusammenfällt. Die **Zwiebeln**, den **Kürbis** und den Knoblauch hinzugeben und bei mittlerer Hitze 3-5Min. mitbraten, bis die **Zwiebeln** glasig werden. Mit der **Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer würzen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Bohnensuppe** mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Streifen schneiden, auf der **Bohnensuppe** anrichten und servieren.



3. Bohnen köcheln

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Das **Gemüse** im Topf mit 2EL Essig ablöschen und ggf. Reste vom Topfboden lösen. 750-850ml Wasser und das **Brühgewürz** unterrühren und aufkochen. Die **Bohnen** hinzugeben, die Hitze reduzieren und 15-17Min. köcheln lassen, bis der **Kürbis** weich ist.



6. Alles in Butter

Wenn es etwas dekadenter sein darf, dann kannst du nach dem Anbraten noch 1-2EL Butter zum Fleisch in die Pfanne geben, auf mittlere Hitze reduzieren und das Fleisch wiederholt mit der geschmolzenen Butter übergießen, bis es gar ist.