



Saftiges Schweinerückensteak

an Kartoffeln und Ofengemüse mit Misonote



ca. 40min



2 Portionen

Es ist mal wieder an der Zeit für echtes Wohlfühlessen, stimmt's? Dann haben wir heute was richtig Schniekes für dich: saftiges Schweinerückensteak, würzig angebraten, im Cajun-Stil aromatisierte Backkartoffeln, dazu Pastinaken und Fenchel aus dem Ofen, die mit einer feinen Misonote versehen sind. Unsere Devise lautet hier eindeutig: Kochen wie ein Sternekoch, Essen wie ein Gourmet! Frohes Schaffen!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Pastinaken
- 1 Fenchelknolle
- 25g Misopaste ⁴
- 2 Zwiebeln
- 2 Schweinerückensteaks

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Butter ²
- 1TL Senf ³
- ½EL Honig
- ½EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁵

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3), Sojabohnen (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 741kcal, Fett 31.0g, Kohlenhydrate 71.0g, Eiweiß 37.3g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** in einer Auflaufform mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz würzen. Die **Pastinaken** schälen und längs vierteln. Den **Fenchel** in ca. 1,5cm dicke Scheiben schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Pastinaken** und den **Fenchel** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die **restliche Misopaste** mit 1TL Senf verrühren und mit dem **Fleisch** vermengen. Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. scharf anbraten.



2. Gemüse backen

Die **½ der Misopaste** mit ½EL Honig, 1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermischen. Die **Miso-Mischung** mit den **Pastinaken** und dem **Fenchel** vermengen. Die **Kartoffeln** und das **Gemüse** 25-30Min. im Ofen goldbraun und gar backen.



5. Sauce fertigstellen

Die **restliche Gewürzmischung** und ½EL Mehl zu den **Zwiebeln** geben und ca. 2Min. unter ständigem Rühren braten. 1EL Balsamicoessig und 100-150ml Wasser hinzugeben und 2-3Min. kochen, bis die Sauce eindickt, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** mit der **Sauce**, den **Kartoffeln** und dem **Gemüse** anrichten und servieren.



3. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und in einem kleinen Topf mit ½EL Butter bei mittlerer Hitze 2-4Min. glasig anbraten.



6. Der Ofen ist dein Freund

Das Fleisch kannst du auch ganz easy im Ofen zubereiten: einfach 1EL Olivenöl in die Marinade geben und das Fleisch auf die Kartoffeln legen. Ca. 25Min. backen und nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden. So sparst du Aufwand – und Abwasch!