



Zartes Schweinesteak auf Bohnensuppe

mit Kürbis und Grünkohl



ca. 30min



2 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

- 1 Bund Grünkohl
- 1 Zwiebel
- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Pck. Vadouvan-Gewürzmischung
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Schweinerückensteaks
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 680kcal, Fett 32.6g, Kohlenhydrate 46.0g, Eiweiß 42.9g



1. Zutaten vorbereiten

Die Stiele der **Grünkohlblätter** entfernen und die **Blätter** in grobe Stücke zerteilen. Die **Zwiebel** schälen und in grobe Spalten schneiden. Den **Kürbis** halbieren, das Innere mit einem Löffel herausschaben und das **Fruchtfleisch** in ca. 2-3cm große Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



2. Gemüse braten

Den **Grünkohl** in einen mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. braten, bis er zusammenfällt. Die **Zwiebeln**, den **Kürbis** und den Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze 3-5Min. mitbraten, bis die **Zwiebeln** glasig werden. Mit der **Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Bohnen köcheln

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Das **Gemüse** im Topf mit 1EL Essig ablöschen und ggf. Reste vom Topfboden lösen. 450-500ml Wasser und die **½ des Brühwürzes** (oder mehr nach Geschmack) unterrühren und aufkochen. Die **Bohnen** hinzugeben, die Hitze reduzieren und 15-17Min. köcheln lassen, bis der **Kürbis** weich ist.



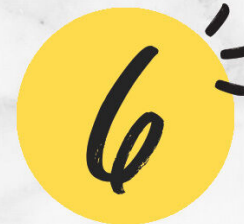
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis es gar ist. (Siehe auch Schritt 6.)



5. Fertigstellen & servieren

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



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.