



Schweinesteak mit Zwiebeln und Äpfeln

dazu Ofenkartoffeln und Spinatsalat



ca. 30min



2 Personen

Dieses Gericht ist perfekt für alle, die es deftig mögen. Wir braten uns ein leckeres Steak vom Schwein mit schön würzigen Zwiebeln und servieren zum geschmacklichen Ausgleich feinsüßliche, eingekochte Äpfel dazu. Gegensätze ziehen sich schließlich an ... Als Beilage gibt es knusprige Kartoffelspalten aus dem Ofen und einen frischen Spinatsalat mit knackig gerösteten Kürbiskernen. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Apfel
- 25g Kürbiskerne
- 1 rote Zwiebel
- 2 Schweinerückensteaks
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 4TL Butter¹
- 1TL Senf²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- große Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 780kcal, Fett 44.6g, Kohlenhydrate 54.8g, Eiweiß 38.1g



1. Ofenkartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Kartoffeln** im Ofen 22-25Min. rösten, bis sie knusprig sind.



4. Zwiebeln & Fleisch braten

Die **Zwiebeln** in der Kürbiskernpfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und von jeder Seite mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und von jeder Seite in 2-3Min. gar braten. 1TL Butter, 2TL Essig und 1EL Wasser in die Pfanne rühren.



2. Äpfel braten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden, dann in einem kleinen Topf mit 1EL Butter und 1TL Zucker bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 5Min. anbraten. 1-2EL Wasser zugeben und weitere ca. 5Min. braten, dann den Topf vom Herd nehmen.



5. Fertigstellen & servieren

1EL Olivenöl mit 1EL Essig, 1EL Wasser, 1TL Senf und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing verrühren, dann den **Spinat** und die **Kürbiskerne** unterheben. Die **Zwiebelsteaks** mit den **Äpfeln** garnieren, mit den **Ofenkartoffeln** und dem **Spinatsalat** anrichten und servieren.



3. Kürbiskerne rösten

Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Währenddessen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.



6. Haltbare Äpfel

Alte Äpfel, die trotz Lagerung im Kühlschrank schon etwas schrumpelig geworden sind, können mit der Methode aus Schritt 2 ganz einfach eingekocht werden - so halten sie noch etwas länger und machen sich hervorragend auf dem morgendlichen Müsli.