



Griechisches Steak in Tomatensauce

mit Oliven und Auberginengratin



20-30min



2 Personen

Wir lieben die Mittelmeerküche mit ihrer wunderbaren Aromenwelt! Cremiger Fetakäse, salzige Oliven, köstliche Auberginen und zartes Schweinesteak - all das vereint in einer fruchtigen Tomatensauce mit Oregano, hach, da möchte man beinahe schon die Koffer packen. Aber hey, zu Hause schmeckt es doch am besten!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 1 Packung Oliven
- 1 Aubergine
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl ¹
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Dose gehackte Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

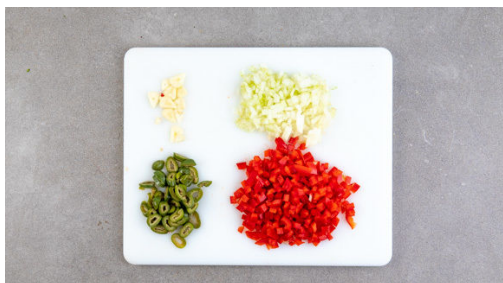
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 700kcal, Fett 41.3g, Kohlenhydrate 34.6g, Eiweiß 44.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Oliven** in dünne Ringe schneiden.



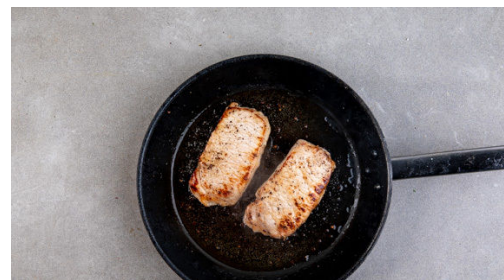
4. Auberginen überbacken

Die **Auberginenscheiben** mit **1/4 des Oreganos oder mehr nach Geschmack** würzen, ca. **2/3 des Panko-Paniermehls** darüber verteilen und die **Auberginen** im Ofen 15-20Min. goldbraun überbacken.



2. Auberginen braten

Die **Aubergine** längs in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Auberginenscheiben** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne beiseitestellen.



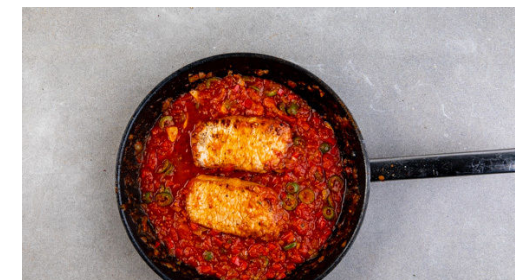
5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in der Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Die Pfanne nicht auswaschen.



3. Käse zerkrümeln

Den **Käse** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Auberginenscheiben** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und die **1/2 der Paprikawürfel** sowie den **Käse** auf den **Auberginenscheiben** verteilen.



6. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in der Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten. Die **gehackten Tomaten, Oliven** und **restliche Paprika** zugeben und alles 2-3Min. sanft köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem **restlichen Oregano** würzen. Das **Fleisch** in die **Sauce** geben und 4-5Min. gar ziehen lassen, dann mit den **Auberginen** und der **Sauce** servieren.