



Zitroniges Schweinerückensteak

mit Salzkartoffeln, Brokkoli und Tomate



20-30min



2 Portionen

Heute servierst du ein besonders vielseitigen Rezept, das Groß und Klein begeistern wird. Das saftige Schweinerückensteak wird mit Zitrone verfeinert. In Begleitung von aromatischen Salzkartoffeln mit Petersilie, Brokkoli aus dem Ofen und fruchtigen Tomatenwürfeln ist das Gericht ein köstlicher Gaumenschmaus sowohl für das Mittag- als auch für das Abendessen. Dann mal ran an die Gabeln und guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Tomate
- 1 Pck. edelsüßes Paprikapulver
- 2 Schweinerückensteaks
- 10g Schnittlauch & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- ½EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 665kcal, Fett 34.3g, Kohlenhydrate 49.2g, Eiweiß 37.5g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 11-13Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und im Topf warm halten.



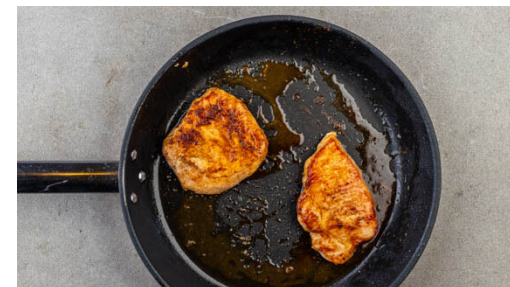
4. Dip zubereiten

Inzwischen 2EL Mayonnaise mit **1EL Zitronensaft**, **½TL Paprikapulver** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dip** verrühren. Mit Salz, Pfeffer und **Paprikapulver** abschmecken.



2. Zutaten vorbereiten

Inzwischen den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in 8 Spalten schneiden. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Tomate** grob würfeln, dann mit 1EL Essig und je 1 Prise Salz und Zucker mischen und beiseitestellen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 1 Prise Salz, 1 kräftigen Prise Pfeffer und **½TL Paprikapulver** würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten. In der letzten Minute **1EL Zitronensaft** und die **Zitronenschale** unterrühren, dabei das **Fleisch** wenden, damit es vollständig von **Zitrone** überzogen ist.



3. Gemüse backen

Den **Brokkoli** und die **Zwiebeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und 12-15Min. im Ofen backen, bis der **Brokkoli** und die **Zwiebeln** leichte Röstmarken bekommen.



6. Kartoffeln verfeinern

Den **Schnittlauch** und die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden und mit ½EL Butter unter die **Kartoffeln** mengen. Die Butter schmelzen lassen und die **Kartoffeln** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** nach Belieben in Tranchen schneiden, mit den **Tomaten**, dem **Ofengemüse** und den **Kartoffeln** anrichten und mit dem **Dip** servieren.