



## Balsamico-Schweinesteaks

mit Grillgemüse-Salat, Hirtenkäse und Nüssen



30-40min



2 Personen

Gegrilltes Gemüse, würziger Hirtenkäse, frischer Oregano und geröstete Haselnüsse stehen gemeinsam mit knusprig-saftig angebratenem Schweinesteak im Rampenlicht. Eine leichte Balsamico-Pfannensauce vervollständigt das köstliche und schnell zubereitete Mahl, das ganz unkompliziert in nur einer Pfanne zubereitet wird!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Haselnusskerne <sup>15</sup>
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 5g frischer Oregano
- 2 Päckchen Balsamicoessig <sup>12</sup>
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Packung Hirtenkäse <sup>7</sup>
- 1 Packung gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne

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

### Allergene

Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 530kcal, Fett 34.1g, Kohlenhydrate 15.6g, Eiweiß 37.6g



### 1. Haselnüsse anrösten

Die **Haselnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett 2-3Min. bei mittlerer Hitze anrösten. **Vorsicht**, die **Nüsse** können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und anschließend grob hacken. Die Pfanne aufbewahren.



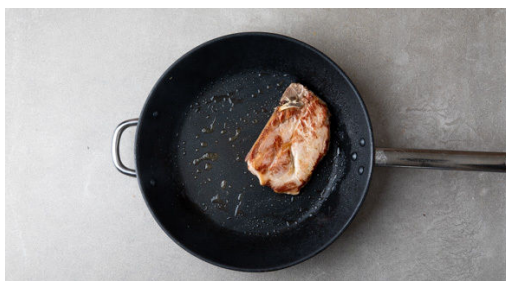
### 2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** und die **Aubergine** längs in 2-3mm dünne Scheiben schneiden. Mit 1/2TL Salz bestreuen und 1-2Min. ziehen lassen, dann die ausgetretene Flüssigkeit mit etwas Küchenkrepp abtupfen.



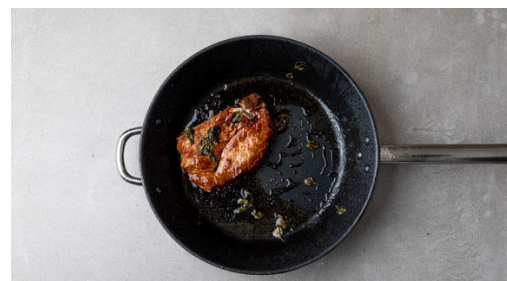
### 3. Gemüse braten

Die Pfanne mit 1-2EL Olivenöl stark erhitzen und die **Gemüsescheiben** von jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. In eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Oreganoblätter** von 2 Stängeln abzupfen und mit 1EL Olivenöl und der **1/2 des Balsamicoessigs** verrühren. Mit dem **Gemüse** vermengen.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In derselben Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Sobald das **Fleisch** in der Mitte durch ist, das **Fleisch samt Bratensaft** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 5. Fleisch glasieren

Den **restlichen Balsamicoessig**, **1 Oreganostängel**, 2EL Wasser, 1TL Zucker sowie Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen, das **Fleisch samt Bratensaft** zurück in die Pfanne geben, gut in dem **Balsamicofond** wenden und anschließend den **Oreganostängel** entfernen.



### 6. Anrichten und servieren

Den **Käse** zerkrümeln. Das **Fleisch** in dünne Streifen schneiden. Die **restlichen Oreganoblättchen** abzupfen, grob schneiden und mit dem **gemischten Salat** und den **Gemüsescheiben** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Fleisch** auf Tellern anrichten. Mit den **Haselnüssen** und dem **Käse** garnieren, die **Sauce** darüberträufeln und servieren.