



Schweinesteak mit knusprigem Bacon

dazu grüne Bohnen, Kartoffeln und Sauce



30-40min



2 Personen

Es gibt beste Wirtshausküche gemütlich am Küchentisch: Vom zarten Schweinesteak mit knusprigem Bacon, das von feinen Drillingen, einem bunten Bohnengemüse und einer aromatischen Béchamelsauce mit Petersilie und Muskat begleitet wird, bleibt garantiert kein Krümelchen übrig. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 500g Drillinge
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Milch 7
- 1 Päckchen gemahlene Muskatnuss
- 1 Packung gewürfelter Speck
- 1 Packung Schweinerückensteak

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter⁷
- 1EL Weizenmehl¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Schneebesen
- Sparschäler
- Sieb

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 815kcal, Fett 45.2g, Kohlenhydrate 61.7g, Eiweiß 43.6g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** in einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. 15-20Min. köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind, dann in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.



2. Gemüse schneiden

Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** halbieren. Die **Karotte** schälen, längs halbieren und schräg in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** möglichst fein hacken.



3. Sauce zubereiten

In einem kleinen Topf 2EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. 1EL Mehl einstreuen und ca. 1Min. rühren, dann nach und nach die **Milch** mit einem Schneebesen unterrühren und unter ständigem Rühren ca. 2Min. köcheln lassen. Die **Sauce mit Muskatnuss nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen.



4. Gemüse garen

In einem zweiten mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die **Bohnen** in das kochende Wasser geben und 2-3Min. kochen, dann die **Karotten** dazugeben und das **Gemüse** 1-2Min. garen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.



5. Speck und Fleisch braten

Den **Speck** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett 2-3Min. kross anbraten, dann auf einem Teller beiseitestellen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und den **Speck** dazugeben.



6. Anrichten und servieren

Das **Bohnengemüse** mit 1EL Butter sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern, dann die **Lauchzwiebeln** unterrühren. Die **Petersilie** in die **Sauce** rühren. Die **Steaks** mit dem **Speck** auf Teller geben, die **Kartoffeln** und das **Gemüse** daneben anrichten, nach Belieben mit der **Sauce** garnieren und servieren.