



## 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!



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

- 3EL Butter <sup>7</sup>
- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

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



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.



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.



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.



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.



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.



Das **Bohnengemüse** mit 1 EL 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.