



Würzige Steakstreifen vom Schwein

dazu Grillgemüse-Salat mit Feta und Nüssen



30-40min



2 Portionen

Aromatische Auberginen- und Zucchinischeiben, feiner Fetakäse, frischer Oregano und angeröstete Haselnüsse stehen gemeinsam mit knusprig-saftig angebratenem Schweinesteak im Rampenlicht. Eine leichte Sauce vervollständigt das köstliche und schnell zubereitete Mahl, das ganz unkompliziert in nur einer Pfanne zubereitet wird!

Was du von uns bekommst

- 25g blanchierte Haselnusskerne³
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 5g Oregano
- 2 Schweinerückensteaks
- 50g Feta¹
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig²

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Milch (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 591kcal, Fett 40.8g, Kohlenhydrate 15.9g, Eiweiß 40.1g



1. Haselnüsse anrösten

Die **Haselnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett in 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.



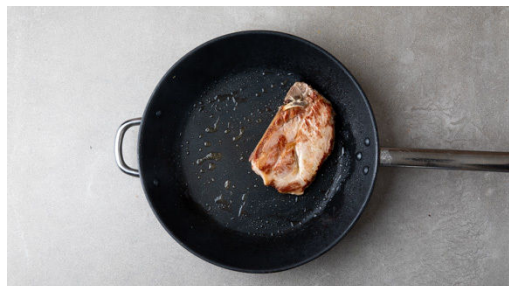
2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** und die **Aubergine** längs in 2-3mm dünne Scheiben schneiden. Mit ½TL Salz bestreuen und 1-2Min. ziehen lassen, dann die ausgetretene Flüssigkeit mit etwas Küchenkrepp abtupfen.



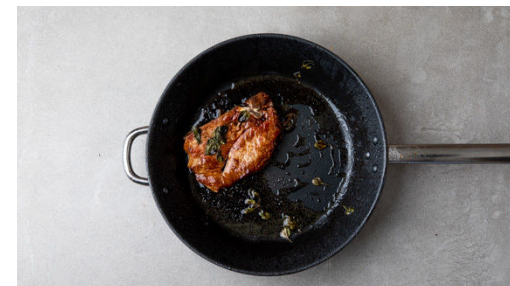
3. Gemüse braten

Die Pfanne mit 1EL 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 ½EL Balsamicoessig verrühren. Mit dem **Gemüse** vermengen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne mit 1EL 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

1 Oreganostängel mit 2EL Wasser, ½EL Balsamicoessig und ½TL Zucker sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und die **Sauce** bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen, das **Fleisch samt Bratensaft** zurück in die Pfanne geben, gut in der **Sauce** wenden und anschließend den **Oreganostängel** entfernen.



6. Anrichten und servieren

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