



Schweinerückensteak mit Senf

und Bohnen-Kirschtomaten-Salat



20-30min



2 Personen

Du verzichtest abends gerne auf kohlenhydratreiche Beilagen wie Kartoffeln oder Pasta? Dann ist dieses schnelle Gericht wie für dich gemacht! Zu den zarten Schweinesteaks servierst du einen bunten Salat aus gelber Paprika, fruchtigen Tomaten und knackigen grünen Bohnen. Eine feine Senfsauce rundet das Ganze ab.

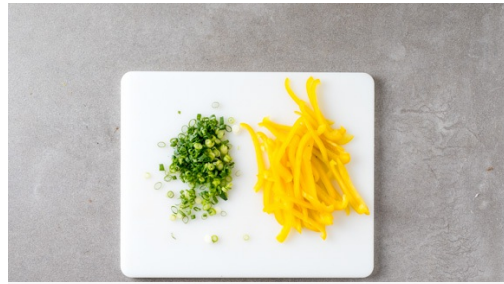
- 1 gelbe Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Packung
Schweinerückensteak
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Päckchen Himbeeressig ¹²

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

Allergene
Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite
(12). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 440kcal, Fett 23.2g,
Kohlenhydrate 21.9g, Eiweiß 33.5g



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



Den **Senf** mit ca. **1TL Lauchzwiebeln** verrühren.



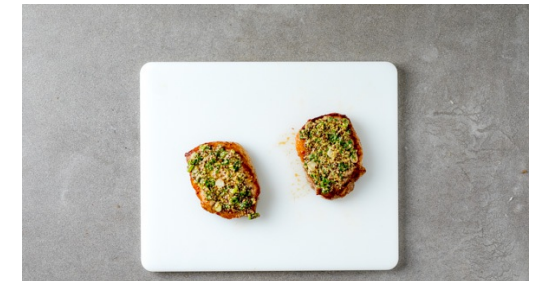
In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Währenddessen die Enden der **Bohnen** abschneiden. Die **Bohnen** in das kochende Wasser geben und 4-5Min. kochen, bis die **Bohnen** gar, aber noch leicht bissfest sind. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Die **Steaks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. scharf anbraten. In der letzten Minute die **Tomaten** mit in die Pfanne geben. Die **Steaks** auf einem Teller beiseitestellen.



Die **Paprika** und die **Bohnen** zu den **Tomaten** in die Pfanne geben und alles 1–2Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Währenddessen aus ca. **1EL Himbeeressig**, 2–3TL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren. Das **Gemüse** mit dem **Dressing** ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Steaks** mit der **Senfcreme** bestreichen.
Das **Pfannengemüse** mit den **restlichen**
Lauchzwiebeln garnieren und mit den
Steaks servieren.