



## Schweinerückensteak mit Senf

und Bohnen-Kirschtomaten-Salat



20-30min



3-4 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.



## Was du von uns bekommst

- 2 gelbe Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen körniger Senf <sup>10</sup>
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Päckchen Himbeeressig <sup>12</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

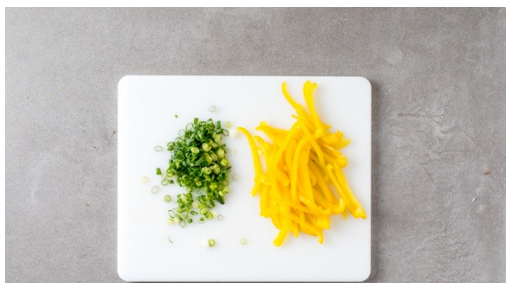
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

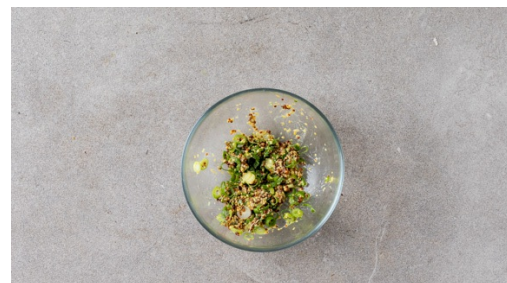
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 422kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 16.8g, Eiweiß 32.7g



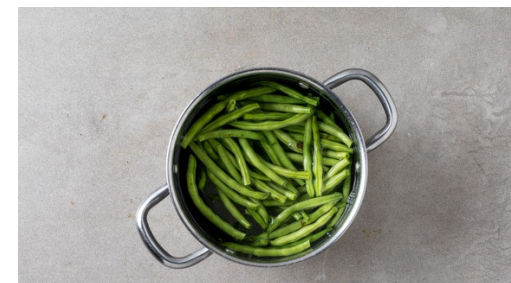
### 1. Paprika schneiden

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



### 2. Senfcreme mischen

Den **Senf** mit **1-2TL Lauchzwiebeln** verrühren.



### 3. Bohnen kochen

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.



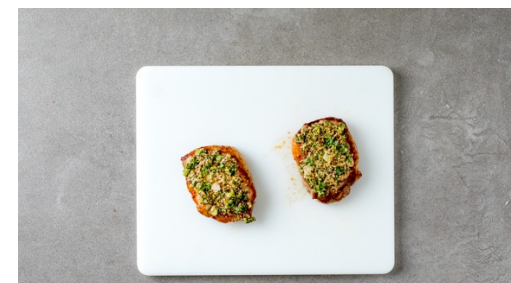
### 4. Steaks braten

Die **Steaks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1-2EL 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.



### 5. Bohnen hinzugeben

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



### 6. Steaks verfeinern

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