



## Saftiges Schweinerückensteak

mit feinem Birnen-Linsen-Gemüse

20-30min 4 Portionen

Heute tischen wir ein saftiges Schweinerückensteak mit einem fruchtigen Birnen-Linsen-Gemüse auf. Die verschiedenen Geschmackskomponenten - würziges Fleisch, leicht süßliche Birnen und frische Kräuter - sorgen für ein wahres Geschmackserlebnis auf dem Teller! Mmh, da können wir es kaum abwarten zuzuschlagen!

## Was du von uns bekommst

- 15g Petersilie & Estragon
- 4 Schweinerückensteaks
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Birnen
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 2 Becher Joghurt<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Senf<sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Grillpfanne oder Pfanne
- Sieb

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

## Allergene

Milch (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 534kcal, Fett 22.8g, Kohlenhydrate 37.3g, Eiweiß 39.8g



**1. Fleisch würzen**

Die **Estragonblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Aus **2EL Estragon**, 3EL Senf und 1EL Olivenöl eine **Marinade** anrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **Marinade** einreiben und beiseitestellen.



**2. Zutaten schneiden**

Die **Zwiebeln** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Birnen** längs vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



**3. Gemüse braten**

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Die **Birnenwürfel**, 4EL Wasser und 2EL Essig zugeben, alles mit je ½TL Zucker, Salz und Pfeffer würzen und weitere 1-2Min. dünsten.



**4. Linsen hinzugeben**

Die **Linsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und zum **Gemüse** in die Pfanne geben. Kurz unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.



**5. Fleisch braten**

Das **Fleisch** aus der Marinade nehmen und trocken tupfen, mit 1EL Olivenöl einreiben und in einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen.



**6. Dip zubereiten**

Den **Joghurt** mit dem **restlichen Estragon** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem cremigen **Dip** verrühren. Die **Petersilie** unter das **Birnen-Linsen-Gemüse** rühren und erneut mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Steaks** mit dem **Birnen-Linsen-Gemüse** und dem **Estragondip** anrichten und servieren.