



Zartes Schweinesteak mit Pflaumen

und Ofengemüse mit Provence-Kräutern



30-40min



3-4 Personen

Es ist Pflaumenzeit! Ihr süß-saurer Geschmack schmeckt nach Sommer und ihre Vitamine und Mineralstoffe stärken dein Immunsystem. So machen die saftigen Schweinesteaks mit der lecker gewürzten Pflaumensauce und den im Ofen gebackenen Kartoffeln und Möhren gleich noch mehr Spaß - und alle satt und glücklich!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 3 Karotten
- 1 Päckchen Kräuter der Provence
- 4 rote Pflaumen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Päckchen Bratkartoffelgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ⁷
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher

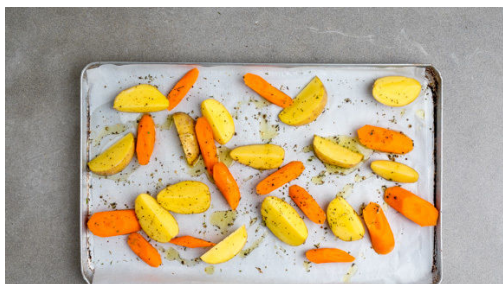
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 554kcal, Fett 16.4g, Kohlenhydrate 66.2g, Eiweiß 35.5g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220° Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe vierteln oder achteln. Die **Karotten** schälen und schräg in 1-2cm breite Scheiben schneiden. Die **Kartoffeln** und die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit **1TL Provence-Kräutern**, 2EL Olivenöl sowie Salz vermengen und 25-30Min. im Ofen rösten.



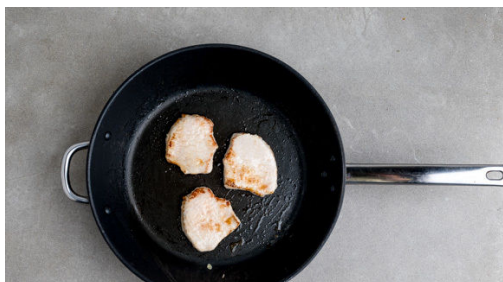
2. Pflaumen schneiden

Die **Pflaumen** halbieren und entsteinen, dann in dünne Spalten schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das **Brühgewürz** in 300ml heißem Wasser auflösen.



3. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter bei niedriger Hitze 4-5Min. glasig anbraten. Mit **1-2TL Provence-Kräutern** und 1 Prise Salz würzen, dann aus der Pfanne nehmen und warm halten.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in derselben Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 30Sek. scharf anbraten.



5. Sauce ansetzen

Das **Fleisch** mit 1EL Mehl und dem **Bratkartoffelgewürz nach Geschmack** bestäuben, dann mit 1-2EL Balsamicoessig und der **Brühe** ablöschen. Die **Sauce** 2-3Min. sanft einkochen lassen.



6. Sauce fertigstellen

Die **Zwiebeln** und die **Pflaumen** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und ca. 2Min. bei mittlerer Hitze in der **Sauce** einmal aufkochen lassen. Die **Sauce** nach Geschmack mit 1EL Balsamicoessig sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Schweinesteaks** mit der **Sauce** und dem **Ofengemüse** anrichten und servieren.