



## Würzige Steakstreifen vom Schwein

dazu Grillgemüse-Salat mit Feta und Nüssen



30-40min



2 Personen

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!



- 1 Packung Haselnusskerne <sup>15</sup>
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 5g frischer Oregano
- 1 Packung  
Schweinerückensteak
- 1 Packung Fetakäse <sup>7</sup>
- 1 Packung gemischter Salat

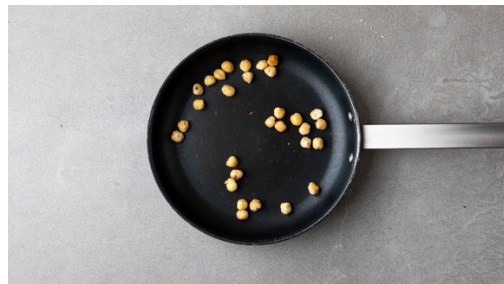
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>17</sup>

- mittelgroße Pfanne

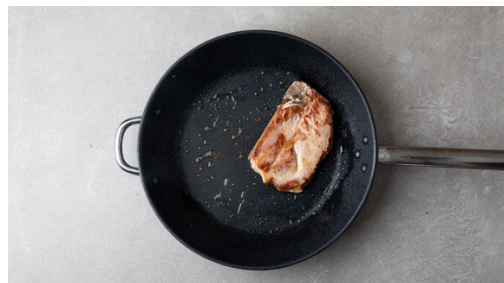
## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 546kcal, Fett 35.3g,  
Kohlenhydrate 20.9g, Eiweiß 37.5g



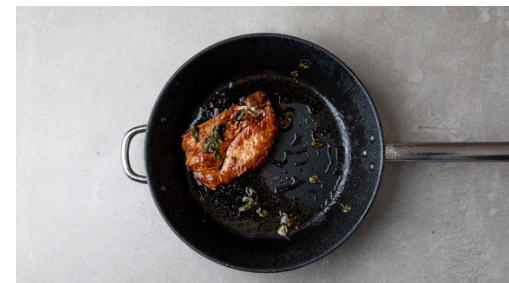
Die **Haselnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett 2-3Min. bei mittlerer Hitze anrösten. **Vorsicht**, die **Nüsse** können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und anschließend grob hacken. Die Pfanne aufbewahren.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In derselben Pfanne mit 1-2EL 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.



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



**1 Oreganostängel** mit 2EL Wasser, 1EL Balsamicoessig und 1TL Zucker sowie 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.



Die Pfanne mit 1-2EL 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 je 1EL Olivenöl und Balsamicoessig verrühren. Mit dem **Gemüse** vermengen.



Den **Feta** zerkrümeln. Die **restlichen Oreganoblättchen** abpfeifen, 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.