



## Würzige Steakstreifen vom Schwein

dazu Grillgemüse-Salat mit Feta und Nüssen



30-40min



3-4 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>
- 2 Zucchini
- 2 Auberginen
- 10g frischer Oregano
- 1 Packung  
Schweinerückensteak
- 1 Packung Fetakäse <sup>7</sup>
- 1 Packung gemischter Salat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- große Pfanne

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

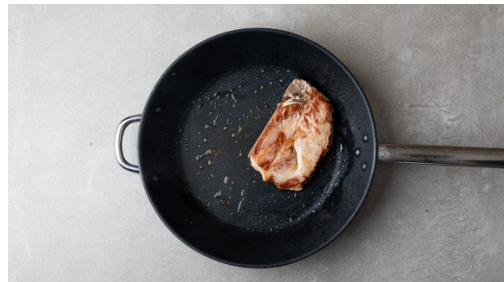
Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 496kcal, Fett 31.4g,  
Kohlenhydrate 17.8g, Eiweiß 37.1g



## 1. Haselnüsse anrösten

Die **Haselnüsse** in einer großen 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.



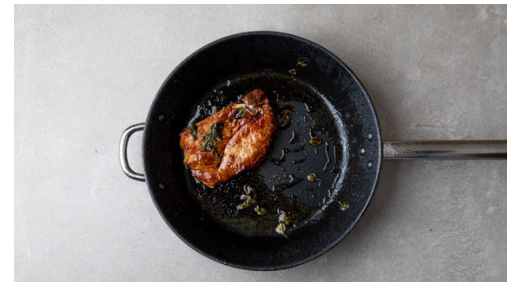
## 4. Fleisch braten

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.



## 2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** und die **Auberginen** 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.



## 5. Fleisch glasieren

**1 Oreganostängel** mit 3EL Wasser, 1-2EL Balsamicoessig und 1-2TL 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.



### 3. Gemüse braten

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 1-2EL Olivenöl sowie 1EL Balsamicoessig verrühren. Mit dem **Gemüse** vermengen.



## 6. Anrichten und servieren

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.