



Schweinesteak mit Röstkartoffeln

und fruchtigem Salat mit Rauchmandeln



20-30min



2 Personen

Der knackige Salat mit Apfel, Sellerie und Radicchio ist fruchtig und herb zugleich. Rauchmandeln und getrocknete Cranberrys setzen feine Akzente. Dazu servierst du saftig-zarte Schweinesteaks mit Zitrone und knusprige Kartoffeln aus dem Ofen mit Senf. Viele Aromen für ein köstliches und stimmiges Feierabendmahl, das du dir verdient hast!

Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Packung Radicchio
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 Apfel
- 1 Päckchen Rauchmandeln ¹⁵
- 1 Päckchen getrocknete Cranberrys
- 1 Stück Hartkäse ⁷
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Schweinerückensteak

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne
- Sparschäler
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 747kcal, Fett 30.8g, Kohlenhydrate 78.4g, Eiweiß 42.5g



1. Kartoffeln vorkochen

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Ein mit Backpapier ausgelegtes Blech dünn mit Olivenöl bepinseln und im Ofen aufheizen. Die **Kartoffeln** schälen, vierteln und ca. 5Min. im kochenden Wasser vorkochen.



4. Salat vorbereiten

Den **Radicchio** in feine Streifen, den **Sellerie** schräg in Scheiben schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und fein würfeln. Die **Rauchmandeln** und die **Cranberrys** grob hacken. Den **Käse** reiben. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** auspressen. 2EL Olivenöl mit **1-2EL Zitronensaft** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



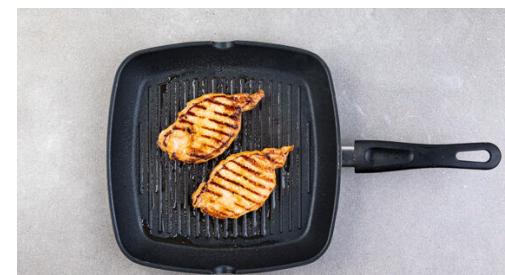
2. Kartoffeln abgießen

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den heißen Topf geben, bis jegliches Kochwasser verdampft ist.



3. Kartoffeln backen

Den **Senf** mit 1-2EL Olivenöl, 1-2TL Essig und 1 Prise Salz verrühren. Ca. **3/4 des Senfdressings** mit den **Kartoffeln** vermengen, dann die **Kartoffeln** auf dem vorgewärmten Backblech verteilen und 15-20Min. goldbraun und knusprig backen.



5. Fleisch braten

Das **restliche Senfdressing** mit dem **Zitronenabrieb**, 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Senfdressing** einreiben, dann in einer Grillpfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. **Tipp:** Wer mag, kann das **Fleisch** auch 3-5Min. pro Seite auf dem Grill zubereiten.



6. Anrichten und servieren

Die **Kartoffeln** mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen. Das **Fleisch** mit den **Kartoffeln** und dem **Salat** anrichten und servieren.