



## Schweinesteak mit Röstkartoffeln

und fruchtigem Salat mit Rauchmandeln



20-30min



3-4 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen körniger Senf <sup>10</sup>
- 2 Packungen Radicchio
- 3 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 1 Apfel
- 2 Päckchen Rauchmandeln <sup>15</sup>
- 1 Päckchen getrocknete Cranberrys
- 1 Stück Hartkäse <sup>7</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Schweinerückensteak

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne
- mittelgroßer Topf
- 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 662kcal, Fett 28.5g, Kohlenhydrate 63.6g, Eiweiß 39.5g



### 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.



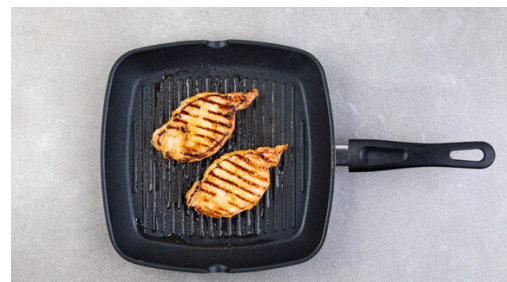
### 4. Salat vorbereiten

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. 2-3EL Olivenöl mit dem **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.



### 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.



### 3. Kartoffeln backen

Den **Senf** mit 2EL Olivenöl, 1EL 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.



### 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.