



Zartes Schweinerückensteak

dazu Bratkartoffeln mit Speck



40-50min



2 Personen

Es gibt Klassiker, die kommen niemals aus der Mode. So auch diese saftig-zarten Schweinesteaks, die von einer herhaften Kartoffel-Speck-Pfanne mit gebratenem Apfel begleitet werden. Was braucht es mehr für ein unkompliziertes Wohlfühlessen?

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Apfel
- 10g frische Petersilie
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Baconstreifen
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung¹⁰
- 1 Packung Schweinerückensteak

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Sieb

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

Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 683kcal, Fett 28.7g, Kohlenhydrate 65.2g, Eiweiß 43.3g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen.



2. Gemüse vorbereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Lauchzwiebeln** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



3. Speck und Zwiebeln braten

Den **Speck**, die **Lauchzwiebeln** und die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett 4-5Min. braten, bis der **Speck** knusprig ist und die **Zwiebeln** weich sind. Mit ca. **1EL Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Speck-Zwiebel-Mischung** auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



4. Kartoffeln schneiden

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, kurz abkühlen lassen und dann samt Schale in ca. 1cm breite Scheiben schneiden.



5. Gemüse anbraten

Die **Kartoffeln** in der Speckpfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 8-10Min. anbraten, bis sie knusprig sind. Die **Speck-Zwiebel-Mischung**, die **Apfelscheiben** und die **Petersilie** unterheben und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer einreiben. In einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Die **Bratkartoffeln** mit der **Petersilie** garnieren und mit den **Steaks** servieren.