



## Zartes Schweinerückensteak

dazu Bratkartoffeln mit Speck



40-50min



3-4 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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Apfel
- 20g frische Petersilie
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Packung Baconstreifen
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung<sup>10</sup>
- 2 Packungen Schweinerückensteak

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 große 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 600kcal, Fett 24.5g, Kohlenhydrate 57.5g, Eiweiß 38.6g



**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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



**3. Speck und Zwiebeln braten**

Den **Speck**, die **Lauchzwiebeln** und die **Zwiebeln** in einer großen 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 großen Pfanne mit 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.