



Schweinerücken mit Röstgemüse

und weißem Bohnenpüree



30-40min



2 Personen

Während Rote Bete, Petersilienwurzeln und Karotten im Ofen grillen, brutzelt das Fleisch in der Pfanne vor sich hin. Damit es auch schön zart bleibt, lässt du das Fleisch nach dem Braten am besten noch ein paar Minuten ruhen - so sammeln sich die Bratensäfte und treten nicht sofort aus, wenn du das Fleisch anschneidest. Dazu gibt es ein cremiges Püree aus weißen Bohnen und Thymian. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 10g frischer Rosmarin & Thymian
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Rote Bete
- 2 gelbe Karotten
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Packung Schweinerückensteak

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 650kcal, Fett 28.8g, Kohlenhydrate 48.4g, Eiweiß 46.8g



1. Zwiebeln schneiden



2. Gemüse schneiden



3. Gemüse rösten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen. Eine **Zwiebel** halbieren und in feine Würfel, die **zweite Zwiebel** halbieren und in breite Spalten schneiden. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen und grob hacken. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.



4. Bohnen kochen

Währenddessen die **Zwiebelwürfel** in einem mittelgroßen Topf mit ca. 1EL Butter ca. 1Min. bei mittlerer Hitze glasig anbraten. Die **Bohnen** mit ca. 50ml Wasser dazugeben und alles 5-6Min. köcheln lassen.



5. Fleisch braten

Inzwischen das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Je nach Dicke der **Steaks** die Garzeit etwas verlängern, bis das **Fleisch** durch ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch 2-3Min. ohne Hitzezufuhr in der Pfanne ruhen lassen.



6. Bohnen pürieren

Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen und fein schneiden. Die **Bohnen** im Topf mit einem Stabmixer cremig pürieren, den **Thymian** untermischen und die **Bohnen** mit Salz abschmecken. Ggf. mehr Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit dem **Röstgemüse** und dem **Bohnenpüree** anrichten und servieren.