



Schweinerücken mit Röstgemüse

und weißem Bohnenpüree



30-40min



3-4 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

- 3 Zwiebeln
- 10g frischer Rosmarin & Thymian
- 2 Dosen weiße Bohnen
- 2 Rote Beten
- 3 gelbe Karotten
- 2 Petersilienwurzeln
- 2 Packungen Schweinerückensteak

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Butter⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große 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 569kcal, Fett 21.9g, Kohlenhydrate 43.8g, Eiweiß 46.3g



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren. **3 Zwiebelhälften** in feine Würfel, die **übrigen 3 Hälften** 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 1-2EL Butter ca. 1Min. bei mittlerer Hitze glasig anbraten. Die **Bohnen** mit ca. 100ml Wasser dazugeben und alles 5-6Min. köcheln lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Rote Bete** schälen, halbieren und in 2-3cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** und die **Petersilienwurzel** schälen und schräg in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden.



5. Fleisch braten

Inzwischen das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer großen 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.



3. Gemüse rösten

Die **Zwiebelspalten**, die **Rote Bete**, die **Karotten** und die **Petersilienwurzeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit dem **gehackten Rosmarin**, 1-2EL Olivenöl sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker vermengen. Das **Gemüse** gleichmäßig verteilen und für 10-15Min. im Ofen rösten.



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.