



## Würzige Steakstreifen vom Schwein

dazu Grillgemüse-Salat mit Feta und Nüssen



30-40min



3-4 Personen

Aromatische Auberginen- und Zucchinischeiben, feiner Feta Käse, frischer Oregano und angeröstete Haselnüsse stehen gemeinsam mit knusprig-saftig angebratenem Schweinesteak im Rampenlicht. Eine leichte Sauce vervollständigt das köstliche und schnell zubereitete Mahl, das ganz unkompliziert in nur einer Pfanne zubereitet wird!

## Was du von uns bekommst

- 2 Päckchen blanchierte Haselnusskerne<sup>15</sup>
- 2 Zucchini
- 2 Auberginen
- 5g frischer Oregano
- 2 Packungen Schweinerückensteak
- 1 Packung Fetakäse<sup>7</sup>
- 2 Packungen gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig<sup>17</sup>

## Küchenutensilien

- große Pfanne

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

### Allergene

Milch (7), Nüsse (15), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 519kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 13.6g, Eiweiß 36.4g



### 1. Haselnüsse anrösten

Die **Haselnüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett 2-3Min. bei mittlerer Hitze anrösten. **Vorsicht**, die **Nüsse** können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und anschließend grob hacken. Die Pfanne aufbewahren.



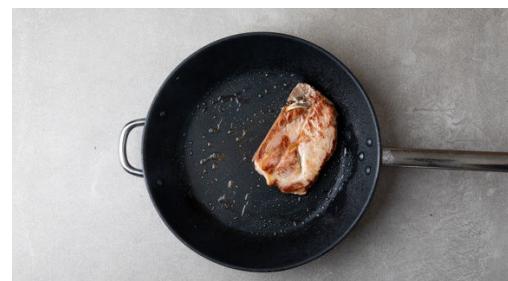
### 2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** und die **Auberginen** längs in 2-3mm dünne Scheiben schneiden. Mit 1/2TL Salz bestreuen und 1-2Min. ziehen lassen, dann die ausgetretene Flüssigkeit mit etwas Küchenkrepp abtupfen.



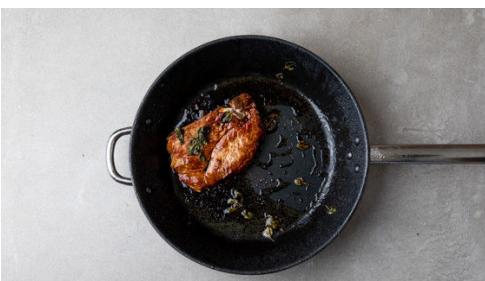
### 3. Gemüse braten

Die Pfanne mit 1-2EL Olivenöl stark erhitzen und die **Gemüsescheiben** von jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. In eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Oreganoblätter** von 2 Stängeln abzupfen und mit 1-2EL Olivenöl sowie 1EL Balsamicoessig verrühren. Mit dem **Gemüse** vermengen.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In derselben Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Sobald das **Fleisch** in der Mitte durch ist, das **Fleisch samt Bratensaft** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 5. Fleisch glasieren

1 **Oreganostängel** mit 3EL Wasser, 1-2EL Balsamicoessig und 1-2TL Zucker sowie Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und die **Sauce** bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen, das **Fleisch samt Bratensaft** zurück in die Pfanne geben, gut in der **Sauce** wenden und anschließend den **Oreganostängel** entfernen.



### 6. Anrichten und servieren

Den **Feta** zerkrümeln. Die **restlichen Oreganoblättchen** abzupfen, grob schneiden und mit dem **gemischten Salat** und den **Gemüsescheiben** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in dünne Streifen schneiden und mit dem **Salat** auf Tellern anrichten. Mit den **Haselnüssen** und dem **Käse** garnieren, mit der **Sauce** beträufeln und servieren.