



## Schweinesteak auf Sellerie-Karotten-Püree

mit Brokkoli und saftiger Zwiebelsauce



ca. 25min



4 Portionen

Strahlende Farben für strahlend gute Laune und richtig viel Appetit: Das ist das Motto dieses Rezepts. Zum Steak mit der herzhaften braun-glänzenden Zwiebelsauce gesellt sich tiefgrüner Brokkoli aus dem Ofen und ein leuchtend oranges Püree aus Knollensellerie und Karotten, die mit ihrem erdig-nussigen Geschmack für eine besonders feine Note sorgen. Na dann, aufgetischt!

## Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Knollensellerie 1
- 2 Karotten
- 1 großer Brokkoli
- 2 Zwiebeln
- 4 Schweinerückensteaks

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Butter <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäl器
- Messbecher
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

## Allergene

Sellerie (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 486kcal, Fett 28.6g, Kohlenhydrate 18.6g, Eiweiß 33.9g



1

### 1. Gemüse kochen

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 1L leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Sellerie** schälen, die **Karotten** ggf. schälen, beides in 1-2cm große Stücke schneiden. Ins kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 10-12Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, in den Topf zurückgeben und abgedeckt warm halten.



4

### 4. Zwiebelsauce zubereiten

Die **Zwiebeln** in der Fleischpfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. braten. Mit 200ml Wasser ablöschen, 2EL Ketchup einröhren und ca. 2Min. einköcheln lassen. Den Teller mit dem **Fleisch** in den Ofen geben und das **Fleisch** in 3-4Min. fertig garen.



2

### 2. Brokkoli rösten

Den **Brokkoli** in kleine Röschen zerteilen, die Strünke ggf. schälen und in ca. 3cm große Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen in 15-20Min. leicht knusprig rösten. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



3

### 3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, rundum mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und in einem tiefen Teller oder einer Auflaufform beiseitestellen, die Pfanne wird direkt weiterverwendet.



5

### 5. Püree zubereiten

Den **Sellerie** und die **Karotten** im Topf mit 2EL Butter zu einem cremigen **Püree** stampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den ausgetretenen **Fleischsaft** aus dem Teller in die **Zwiebelsauce** röhren. Das **Fleisch** mit dem **Brokkoli** und dem **Karotten-Sellerie-Püree** anrichten und mit der **Zwiebelsauce** beträufelt servieren.



6

### 6. Gut verwurzelt

Na, war das Püree nicht eine gelungene Abwechslung? Knollensellerie und Karotten kommen zwar wie Kartoffeln auch aus dem Erdreich, werden in der Küche aber als Wurzelgemüse bezeichnet. Andere Vertreter dieser kulinarischen Spezies sind zum Beispiel Pastinaken, Rote Bete und - Überraschung! - Süßkartoffeln. Ob man aus ihnen wohl auch ein schmackhaftes Püree machen könnte?