



Schweinesteak auf Sellerie-Karotten-Püree

mit Brokkoli und saftiger Zwiebelsauce



ca. 25min



2 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 Knollensellerie¹
- 1 Karotte
- 1 Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 2 Schweinerückensteaks

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- 1EL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- 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 493kcal, Fett 28.6g, Kohlenhydrate 19.2g, Eiweiß 34.6g



1. Gemüse kochen

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 500ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Sellerie** schälen, die **Karotte** ggf. schälen; beides in 1-2cm große Stücke schneiden. Ins kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 10-12Min. gar kochen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, in den Topf zurückgeben und abgedeckt warm halten.



2. Brokkoli rösten

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



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, rundum mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL 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.



4. Zwiebelsauce zubereiten

Die **Zwiebeln** in der Fleischpfanne mit 2TL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. braten. Mit 100ml Wasser ablöschen, 1EL Ketchup einrühren und 1-2Min. einkökeln lassen. Den Teller mit dem **Fleisch** in den Ofen geben und das **Fleisch** in 3-4Min. fertig garen.



5. Püree zubereiten

Den **Sellerie** und die **Karotten** im Topf mit 1EL 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. Gut verwurzt

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?