

# MARLEY SPOON



## RS Würzige Steakstreifen vom Schwein

dazu Grillgemüse-Salat mit Feta und Nüssen



30-40min



2 Portionen

Aromatische Auberginen- und Zucchinischeiben, feiner Fetakäse, würziger 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

- 25g blanchierte Haselnusskerne<sup>3</sup>
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 2 Schweinerückensteaks
- 50g Feta<sup>1</sup>
- 100g gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig<sup>2</sup>

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne

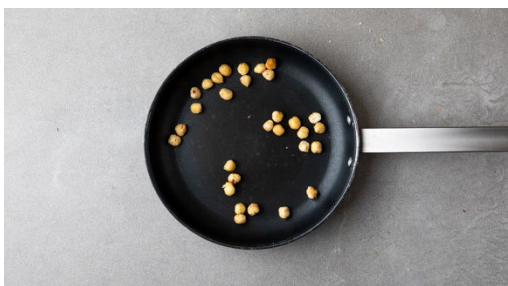
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Milch (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 591kcal, Fett 40.8g,  
Kohlenhydrate 15.9g, Eiweiß 40.1g



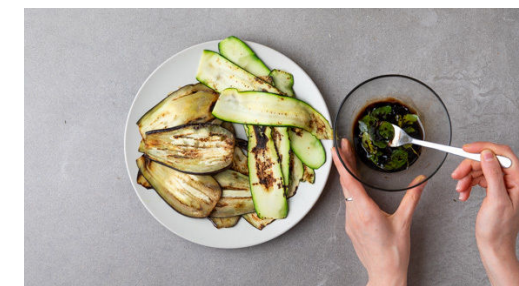
### 1. Haselnüsse anrösten

Die **Haselnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett in 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.



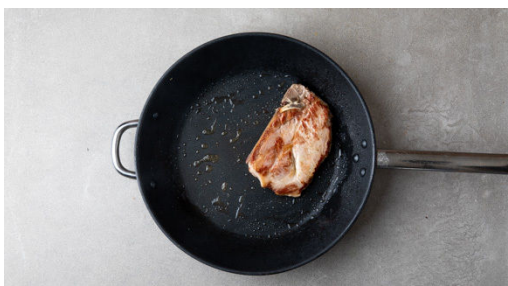
### 2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** und die **Aubergine** längs in 2-3mm dünne Scheiben schneiden. Mit ½TL Salz bestreuen und 1-2Min. ziehen lassen, dann die ausgetretene Flüssigkeit mit etwas Küchenkrepp abtupfen.



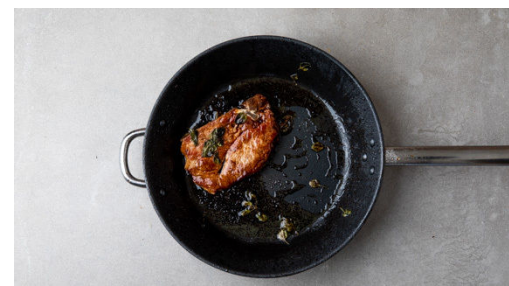
### 3. Gemüse braten

Die Pfanne mit 1EL 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. 1EL Olivenöl mit ½EL Balsamicoessig und ½TL **getrocknetem Oregano** verrühren und mit dem **Gemüse** vermengen.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne mit 1EL 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

2EL Wasser, ½EL Balsamicoessig, ½TL **getrockneten Oregano**, ½TL Zucker und je 1 Prise 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. Feta zerkrümeln

Den **Feta** zerkrümeln. Den **gemischten Salat** mit den **Gemüsescheiben** vermengen und 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.