

## Saftiges Schweinerückensteak

mit feinem Birnen-Linsen-Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Heute tischen wir ein saftiges Schweinerückensteak mit einem fruchtigen Birnen-Linsen-Gemüse auf. Die verschiedenen Geschmackskomponenten - würziges Fleisch, leicht süßliche Birnen und frische Kräuter - sorgen für ein wahres Geschmackserlebnis auf dem Teller! Mmh, da können wir es kaum abwarten zuzuschlagen!



## Was du von uns bekommst

- 20g frische Petersilie & Estragon
- 3 Päckchen mittelscharfer Senf<sup>10</sup>
- 2 Packungen Schweinerückensteak
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Karotte
- 2 Birnen
- 2 Dosen braune Linsen
- 1 Becher saure Sahne<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Grillpfanne
- Sparschäler
- Sieb

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

### Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 544kcal, Fett 22.1g, Kohlenhydrate 37.6g, Eiweiß 39.7g



### 1. Fleisch würzen

Die **Estragonblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Aus dem **Senf**, **2EL Estragon** und 1EL Olivenöl eine **Marinade** anrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Marinade** einreiben. Beiseitestellen.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Birnen** längs vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



### 3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Die **Birnenwürfel**, 4EL Wasser und 2EL Essig zugeben, alles mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer würzen und weitere 1-2Min. dünsten.



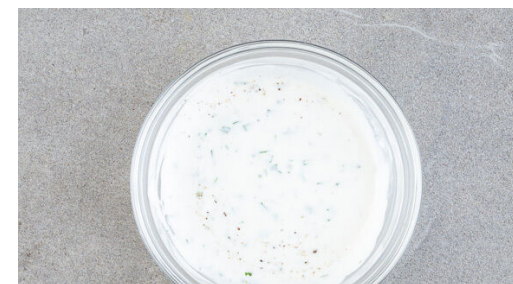
### 4. Linsen hinzugeben

Die **Linsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und zum **Gemüse** in die Pfanne geben. Kurz unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit 1EL Olivenöl einreiben und in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer keine Grillpfanne hat, kann das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen und dann diese Pfanne verwenden.



### 6. Dip zubereiten

Die **saure Sahne** mit dem **restlichen Estragon** sowie Salz und Pfeffer zu einem cremigen **Dip** verrühren. Die **Petersilie** unter das **Birnen-Linsen-Gemüse** rühren und erneut mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schweinerückensteaks** mit dem **Birnen-Linsen-Gemüse** und dem **Estragondip** anrichten und servieren.