

Saftiges Schweinerückensteak

mit feinem Birnen-Linsen-Gemüse



20-30min



2 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
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf¹⁰
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Birne
- 1 Dose braune Linsen
- 1 Becher saure Sahne⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße 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 660kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 41.9g, Eiweiß 41.9g



1. Fleisch würzen

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



2. Gemüse schneiden

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



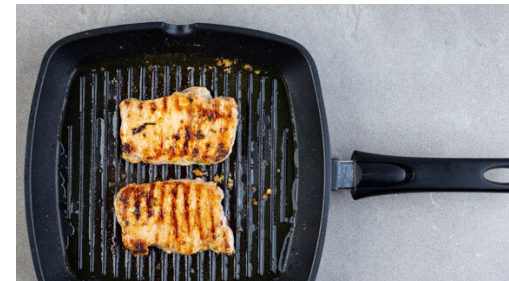
3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Die **Birnenwürfel**, 2EL Wasser und 1EL 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.