



Schweinerücken mit Röstgemüse

und weißem Bohnenpüree



30-40min



2 Personen

Während Rote Bete, Petersilienwurzeln und Karotten im Ofen grillen, brutzelt das Fleisch in der Pfanne vor sich hin. Damit es auch schön zart bleibt, lässt du das Fleisch nach dem Braten am besten noch ein paar Minuten ruhen - so sammeln sich die Bratensäfte und treten nicht sofort aus, wenn du das Fleisch anschneidest. Dazu gibt es ein cremiges Püree aus weißen Bohnen und Thymian. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 10g frischer Rosmarin & Thymian
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Rote Bete
- 2 gelbe Karotten
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Packung Schweinerückensteak

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 656kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 42.3g, Eiweiß 47.0g



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen. Eine **Zwiebel** halbieren und in feine Würfel, die **zweite Zwiebel** halbieren und in breite Spalten schneiden. Die **Rosmarinadeln** abzupfen und grob hacken. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Rote Bete** schälen, halbieren und in 2-3cm breite Spalten schneiden, dabei am besten Küchenhandschuh und Schürze tragen. Die **Karotten** und die **Petersilienwurzel** schälen und schräg in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden.



3. Gemüse rösten

Die **Zwiebelpalten**, die **Rote Bete**, die **Karotten** und die **Petersilienwurzel** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit dem **Rosmarin**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen. Das **Gemüse** gleichmäßig verteilen und 10-15Min. im Ofen rösten.



4. Bohnen kochen

Währenddessen die **Zwiebelwürfel** in einem kleinen Topf mit 1EL Butter ca. 1Min. bei mittlerer Hitze glasig anbraten. Die **Bohnen** mit 50ml Wasser dazugeben und alles 5-6Min. köcheln lassen.



5. Fleisch braten

Inzwischen das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Je nach Dicke der **Steaks** die Garzeit etwas verlängern, bis das **Fleisch** durch ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch 2-3Min. ohne Hitzezufuhr in der Pfanne ruhen lassen.



6. Bohnen pürieren

Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen und fein schneiden. Die **Bohnen** im Topf mit einem Stabmixer cremig pürieren, den **Thymian** untermischen und die **Bohnen** mit Salz abschmecken. Ggf. mehr Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit dem **Röstgemüse** und dem **Bohnenpüree** anrichten und servieren.