



Gegrilltes Schweinerückensteak

mit Ofenkartoffeln und Ajvar-Dip



30-40min



2 Personen

Wenn das Wetter es zulässt, kannst du das Fleisch auch auf dem Grill zubereiten, aber auch frisch aus der Pfanne ist das saftige Schweinerückensteak ein Genuss! Dazu gibt es knusprig gebackene Ofenkartoffeln und einen aromatischen Ajvar-Dip. Wohl bekomms!

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Aubergine
- 1 rote Paprika
- 10g frischer Dill
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Packung Schweinerückensteak

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Grillpfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 672kcal, Fett 27.5g, Kohlenhydrate 62.5g, Eiweiß 41.1g



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** **samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1EL Olivenöl vermengen.



2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln** mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und anschließend ca. 15Min. goldbraun backen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls würfeln. Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden.



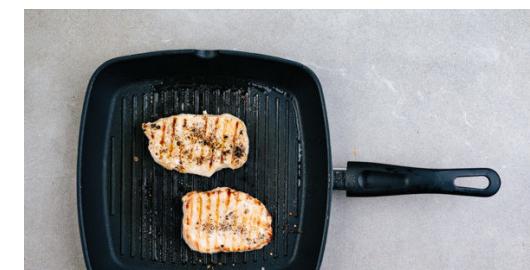
4. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl 2-3Min. glasig anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. In derselben Pfanne die **Auberginen** mit der **Paprika** und 1-2EL Olivenöl bei großer Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Die **Zwiebeln** zurück in die Pfanne geben, den **Knoblauch** beifügen, mit 1 Prise Zucker würzen und 1-2Min. weiterbraten.



5. Ajvar zubereiten

Das **Gemüse** mit 1EL Olivenöl, 1-2EL Essig, 2-3EL Wasser und 1/2-1EL Zucker in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. Nach Geschmack mit dem **geräucherten Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer würzen und den **Dill** unterrühren.



6. Fleisch braten

Eine Grillpfanne stark erhitzen, das **Fleisch** mit ca. 1TL Olivenöl rundum einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. In der heißen Grillpfanne auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. **Tipp:** Wer keine Grillpfanne hat, kann auch die Gemüsepfanne benutzen. Mit den **Ofenkartoffeln** und dem **Ajvar-Dip** anrichten und servieren.