



Schweinesteak mit Steckrübenpüree

und cremiger Apfel-Pilz-Sauce mit Speck

30-40min 3-4 Personen

Das Image der Steckrübe mag lange Zeit nicht das beste gewesen sein, aber darüber sind wir hoffentlich hinweg. Nicht umsonst darf das herbüße Gemüse, das eine Unterart des Rapses ist, heute am kulinarischen Stelldichein mit unserem saftigen Schweinesteak teilnehmen, und zwar in Form eines farbenfroh-aromatischen Pürees. Dazu gibt es eine cremig-herzhafte Sauce mit Pilzen, Speck und frischem Apfel. Image aufpoliert!

Was du von uns bekommst

- 2 Steckrüben
- 1 Packung Champignons
- 2 Äpfel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Schweinerückensteak
- 1 Packung gewürfelter Speck
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ¹
- 2-3EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 609kcal, Fett 34.4g, Kohlenhydrate 35.0g, Eiweiß 39.0g



1. Steckrüben kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes heißes Leitungswasser für die **Steckrüben** zum Kochen bringen. Die **Steckrüben** schälen und in 2-3cm große Würfel schneiden. Ins kochende Wasser geben und in 15-20Min. weich kochen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Den **weißen Teil** der **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe, den **grünen Teil** leicht schräg in dünne Ringe schneiden.



3. Steaks anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Sauce ansetzen

Den **Speck** in der Steakpfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Pilze** und die **Äpfel** zugeben und 2-3Min. mitbraten. Die **weißen Lauchzwiebeln** und den **Knoblauch** untermengen. 2EL Mehl darüberstäuben und unterrühren, dann 300ml heißes Wasser angießen, das **Brühgewürz** einrühren und die **Sauce** 2-3Min. einköcheln lassen.



5. Sauce fertigstellen

Die **Crème fraîche** in die **Sauce** rühren, das **Fleisch** zugeben und alles bei niedriger Hitze ca. 3Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Steckrüben pürieren

Die **Steckrüben** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei ca. **1 Tasse Kochwasser** auffangen. Zurück in den Topf geben, 2-3EL Butter zufügen und mit einem Stabmixer pürieren, ggf. etwas **Kochwasser** zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** mit der **Sauce** auf dem **Steckrübenpuree** anrichten und mit den **übrigen Lauchzwiebeln** garniert servieren.