MARLEY SPOON



Paniertes Schweinesteak mit Bratkartoffeln

dazu Karotten und Gurkensalat mit Dill

ca. 50min 2 Portionen

Ob im Restaurant, der Kneipe oder in einer Schänke, knusprige Bratkartoffeln kann man sich doch immer gönnen. Aber wie wäre es, wenn du sie selbst zubereitest? Das klingt verlockend, oder? Noch verlockender wird es mit der Aussicht auf ein saftiges paniertes Schweinerückensteak, leckere Ofenkarotten und einen würzigen Gurkensalat, der mit aromatischem Dill verfeinert wird. Auf geht's!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 10g Dill
- 1 Zwiebel
- 50g Panko-Paniermehl [2]
- 2 Schweinerückensteaks

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei [1]
- 2EL Weizenmehl [2]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig
- Balsamicoessig [3]

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Schwefeldioxid und Sulphite** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 966kcal, Fett 57.0g, Kohlenhydrate 72.0g, Eiweiß 39.6g



1. Kartoffeln vorkochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** in das kochende Wasser geben und abgedeckt 7–10Min. kochen, bis sich ein Messer leicht hineinstechen lässt. Die **Kartoffeln** sollen aber noch nicht durchgaren. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.



2. Karotten backen

Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in ca. 1,5cm breite Scheiben schneiden, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit ½EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und 30–35Min. im Ofen backen, bis die **Karotten** gar und leicht gebräunt sind. Auf dem noch heißen Blech mit ½EL Balsamicoessig beträufeln.



3. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Den **Dill** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Gurken** und den **Dill** mit 1EL Olivenöl und 1EL hellem Essig vermengen und mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen.



4. Kartoffeln braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Kartoffeln** in dünne Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4–5Min. anbraten. Dann die **Zwiebeln** zugeben und 10–15Min. weiterbraten, bis die **Kartoffeln** und die **Zwiebeln** appetitlich gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fleisch panieren

Auf einem tiefen Teller 1 Ei verquirlen. Das **Paniermehl** auf einen zweiten Teller geben. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, dann mit 2EL Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl abschütteln, dann das **Fleisch** im Ei und zum Schluss im **Paniermehl** wenden. Die **Panade** ggf. noch leicht andrücken.



6. Fleisch braten

In einer mittelgroßen Pfanne so viel Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen, dass das **Fleisch** zur Hälfte bedeckt ist. Das **Fleisch** im heißen Öl auf jeder Seite ca. 3Min. braten, bis es goldbraun und gar ist. Auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen, dann mit den **Kartoffeln**, den **Karotten** und dem **Gurkensalat** anrichten und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**