



## Schweinerückensteak mit Apfel-Rahm

dazu knusprige Kartoffeln und Salat



30-40min



2 Personen

Eine cremige Sauce mit Zwiebel, Apfel und Meerrettich ist heute die köstliche Begleitung zu zartem Schweinerückensteak und knusprig gerösteten Ofenkartoffeln. Dazu noch ein knackig-frischer Salat, da bleiben keine Wünsche offen. Lasst es euch schmecken!

## Was du von uns bekommst

- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 10g Petersilie
- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Bratkartoffelgewürz
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Senf <sup>10</sup>
- 1/2TL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Messbecher

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

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 828kcal, Fett 47.0g, Kohlenhydrate 62.6g, Eiweiß 36.5g



### 1. Meerrettich reiben

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Meerrettich** schälen und fein reiben. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit 1 Prise Salz würzen. In einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben und im Ofen weitere 5-7Min. garen, bis das **Fleisch** durch ist. Die Pfanne nicht auswischen.



### 2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln samt Schale** halbieren und jede Hälfte in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **1/2 der Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und 20-25Min. im Ofen knusprig rösten.



### 5. Apfel anbraten

In derselben Pfanne 2EL Wasser mittelhoch erhitzen und die **Zwiebeln** darin 1-2Min. glasig dünsten. Die **Apfelspalten** und je nach Geschmack **1-2TL geriebenen Meerrettich** hinzugeben und 2-3Min. mitbraten. 2EL Olivenöl, 1EL Essig, den **übrigen Meerrettich nach Geschmack** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und kurz vor dem Servieren unter den **Salat** mengen.



### 3. Zutaten vorbereiten

Inzwischen den **Apfel** vierteln, entkernen und in ca. 1cm dünne Spalten schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Salat** ebenfalls in feine Streifen schneiden, den Strunk entfernen.



### 6. Sauce fertigstellen

Die **Apfelscheiben** mit 1/2TL Mehl bestäuben und mit 70ml Wasser ablöschen. Die **Crème fraîche** und 1-2EL Senf einrühren und die **Sauce** 1-2Min. cremig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die **Steaks** und die **Kartoffeln** auf Tellern anrichten, mit der **Apfel-Rahmsauce** und der **Petersilie** garnieren und mit dem **Salat** servieren.