



Schweinerückensteak mit Apfel-Rahm

dazu knusprige Kartoffeln und Salat



30-40min



3-4 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

- 2 Stücke Meerrettichwurzel
- 10g Petersilie
- 2 Packungen festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Bratkartoffelgewürz
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Romanasalat
- 2 Packungen Schweinerückensteak
- 2 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Senf ¹⁰
- ½-1TL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäl器
- 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 741kcal, Fett 41.9g, Kohlenhydrate 53.6g, Eiweiß 35.3g



1. Meerrettich reiben

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



2. Kartoffeln rösten

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



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.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit 1 Prise Salz würzen. In einer großen Pfanne mit 2EL 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 auswaschen.



5. Apfel anbraten

In derselben Pfanne 3EL 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.



6. Sauce fertigstellen

Die **Apfelscheiben** mit 1/2-1TL Mehl bestäuben und mit 100ml Wasser ablöschen. Die **Crème fraîche** und 2-3EL 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.