



Schweinesteak mit Röstkartoffeln

und fruchtigem Salat mit Rauchmandeln



20-30min



3-4 Personen

Der knackige Salat mit Apfel, Sellerie und Radicchio ist fruchtig und herb zugleich. Rauchmandeln und getrocknete Cranberrys setzen feine Akzente. Dazu servierst du saftig-zarte Schweinesteaks mit Zitrone und knusprige Kartoffeln aus dem Ofen mit Senf. Viele Aromen für ein köstliches und stimmiges Feierabendmahl, das du dir verdient hast!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 2 Radicchio
- 3 Stangensellerie ⁹
- 1 Apfel
- 50g Rauchmandeln ¹⁵
- 25g getrocknete Cranberrys
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 Schweinenackensteaks

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne oder normale Pfanne
- mittelgroßer Topf
- Sparschäler
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 40.3g, Kohlenhydrate 58.1g, Eiweiß 35.2g



1. Kartoffeln vorkochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Ein mit Backpapier ausgelegtes Blech dünn mit Olivenöl bepinseln und im Ofen aufheizen. Die **Kartoffeln** schälen, halbieren und in Spalten schneiden und ca. 5Min. im kochenden Wasser vorkochen.



4. Salat vorbereiten

Den **Radicchio** in feine Streifen, den **Sellerie** schräg in Scheiben schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und fein würfeln. Die **Rauchmandeln** und die **Cranberrys** grob hacken. Den **Käse** fein reiben. Alle Zutaten vermengen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** auspressen. 2-3EL Olivenöl mit dem **Zitronensaft** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



2. Kartoffeln abgießen

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den heißen Topf geben, bis jegliches Kochwasser verdampft ist.



5. Fleisch braten

Das **restliche Senfdressing** mit der **Zitronenschale**, 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Senfdressing** einreiben, dann in einer Grillpfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. **Tipp:** Wer mag, kann das **Fleisch** auch 3-5Min. pro Seite auf dem Grill zubereiten.



3. Kartoffeln backen

Den **Senf** mit 2EL Olivenöl, 1EL Essig und 1 Prise Salz verrühren. Ca. **3/4 des Senfdressings** mit den **Kartoffeln** vermengen, dann die **Kartoffeln** auf dem vorgewärmten Backblech verteilen und 15-20Min. goldbraun und knusprig backen.



6. Anrichten und servieren

Die **Kartoffeln** nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen. Das **Fleisch** mit den **Kartoffeln** und dem **Salat** auf Teller verteilen und servieren.