



## Schweinerücken mit Röstgemüse

und weißem Bohnenpüree



30-40min



3-4 Personen

Während Rote Bete, Petersilienwurzeln und Karotten im Ofen grillen, brutzelt das Fleisch in der Pfanne vor sich hin. Damit es auch schön zart bleibt, lässt du das Fleisch nach dem Braten am besten noch ein paar Minuten ruhen - so sammeln sich die Bratensäfte und treten nicht sofort aus, wenn du das Fleisch anschneidest. Dazu gibt es ein cremiges Püree aus weißen Bohnen und Thymian. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 3 Zwiebeln
- 10g Rosmarin & Thymian
- 2 Dosen weiße Bohnen
- 2 Rote Beten
- 3 gelbe Karotten
- 3 Petersilienwurzeln
- 2 Packungen Schweinerückensteak

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter 7
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 596kcal, Fett 24.9g, Kohlenhydrate 40.1g, Eiweiß 45.6g



**1. Zwiebeln schneiden**



**2. Gemüse schneiden**



**3. Gemüse rösten**



**4. Bohnen kochen**



**5. Fleisch braten**



**6. Bohnen pürieren**

Die **Zwiebelwürfel** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 1Min. glasig anbraten. Die **Bohnen** mit 100ml Wasser dazugeben und alles 5-6Min. köcheln lassen.

Inzwischen das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Je nach Dicke der **Steaks** die Garzeit etwas verlängern, bis das **Fleisch** durch ist. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und noch 2-3Min. ohne Hitzezufuhr in der Pfanne ruhen lassen.

Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen und fein schneiden. Die **Bohnen** im Topf mit einem Stabmixer cremig pürieren, den **Thymian** untermischen und die **Bohnen** mit Salz abschmecken. Ggf. mehr Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit dem **Röstgemüse** und dem **Bohnenpüree** anrichten und servieren.