



Schweinerücken mit Röstgemüse

und weißem Bohnenpüree



30-40min



2 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

- 2 Zwiebeln
- 10g Rosmarin & Thymian
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Rote Bete
- 2 gelbe Karotten
- 2 Petersilienwurzeln
- 1 Packung Schweinerückensteak

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter 7
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße 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 661kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 45.4g, Eiweiß 46.6g



1. Zwiebeln schneiden



2. Gemüse schneiden



3. Gemüse rösten



4. Bohnen kochen



5. Fleisch braten



6. Bohnen pürieren

Die **Zwiebelwürfel** in einem kleinen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 1Min. glasig anbraten. Die **Bohnen** mit 50ml Wasser dazugeben und alles 5-6Min. köcheln lassen.

Inzwischen das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.