

## Saftiges Schweinerückensteak

mit feinem Birnen-Linsen-Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Heute tischen wir ein saftiges Schweinerückensteak mit einem fruchtigen Birnen-Linsen-Gemüse auf. Die verschiedenen Geschmackskomponenten – würziges Fleisch, leicht süßliche Birnen und frische Kräuter – sorgen für ein wahres Geschmackserlebnis auf dem Teller! Mmh, da können wir es kaum abwarten zuzuschlagen!

## Was du von uns bekommst

- 15g Petersilie & Estragon
- 2 Packungen Schweinerückensteak
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Karotte
- 2 Birnen
- 2 Dosen braune Linsen
- 1 Becher Joghurt

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Senf<sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Grillpfanne oder große Pfanne

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 492kcal, Fett 21.2g, Kohlenhydrate 32.8g, Eiweiß 38.1g



1. Fleisch würzen



2. Gemüse schneiden



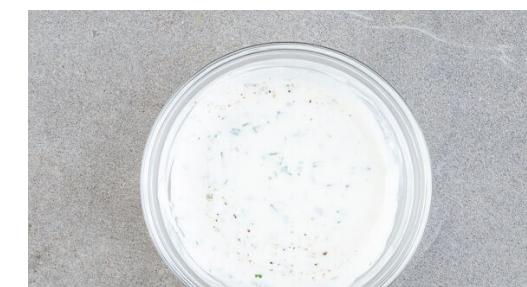
3. Gemüse braten



4. Linsen hinzugeben



5. Fleisch braten



6. Dip zubereiten

Die **Linsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und zum **Gemüse** in die Pfanne geben. Kurz unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.

Das **Fleisch** aus der Marinade nehmen und trocken tupfen, mit 1EL Olivenöl einreiben und in einer Grillpfanne oder einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten. Mit je 1/2TL Salz und Pfeffer würzen.

Den **Joghurt** mit dem **restlichen Estragon** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem cremigen **Dip** verrühren. Die **Petersilie** unter das **Birnen-Linsen-Gemüse** rühren und erneut mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schweinerückensteaks** mit dem **Birnen-Linsen-Gemüse** und dem **Estragondip** anrichten und servieren.