



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

- 20g Butter ⁷
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Packung Rote Bete
- 10g frischer Thymian & Rosmarin
- 2 gelbe Karotten
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 2 Zwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 700.0kcal, Fett 32.6g, Eiweiß 48.3g, Kohlenhydrate 46.6g



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft oder 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen. Eine **Zwiebel** in feine Würfel, die **zweite Zwiebel** in breite Spalten schneiden. Den **Rosmarin** von den Stängeln streifen und grob hacken. Die **Bohnen** in einem Sieb gut abtropfen lassen.



4. Bohnen kochen

Währenddessen die **Zwiebelwürfel** in einem mittelgroßen Topf mit der **Butter** ca. 1Min. bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die **Cannellinibohnen** mit ca. 50ml Wasser dazugeben und alles ca. 5-6Min. köcheln lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Rote Bete** schälen und in ca. 2-3cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** und die **Petersilienwurzel** schälen und beides schräg in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden.



5. Fleisch braten

In der Zwischenzeit das **Schweinerückensteak** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl auf mittlerer Hitze ca. 2-3Min. von jeder Seite anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 2-3Min. ohne Hitzezufuhr ruhen lassen. Wer das **Fleisch** eher durchgebraten mag, kann je nach Wunsch und Dicke des **Fleisches** die Garzeit verlängern.



3. Gemüse rösten

Das **Wurzelgemüse** mit den **Zwiebelspalten**, dem **gehackten Rosmarin**, 1-2EL Olivenöl, Salz, 1 Prise Zucker und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Für ca. 10-15Min. im Ofen rösten.



6. Bohnen pürieren

Die **Blätter des Thymians** von den Stängeln streifen und fein hacken. Die **Bohnen** mit einem Stabmixer cremig pürieren, den **Thymian** untermischen und die **Bohnen** mit Salz abschmecken. Ggf. mehr Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten. Die **Schweinerückensteaks** mit dem **Röstgemüse** und dem **Bohnenpüree** anrichten und servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     #marleyspooning