



Schweinesteak mit Pflaumen

und gerösteten Kartoffeln



30-40Min.



3-4 Personen

Erntezeit ist Pflaumenzeit! Ihr süß-saurer Geschmack erinnert dich noch an den Sommer, und ihre Vitamine und Mineralstoffe helfen deinem Körper schon mal dabei, sich auf den Winter vorzubereiten. Und nicht zuletzt machen diese saftigen Schweinesteaks mit der leckeren Thymian-Pflaumen-Sauce und den im Ofen gebackenen Rosmarinkartoffeln alle satt und glücklich.

Was du von uns bekommst

- 20g Butter ⁷
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 20g frischer Rosmarin & Thymian
- 10g „Tante Mizzis Bratengewürz“
- 50ml Balsamicoessig ¹²
- 1 Packung Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Packung Schweinerückensteak

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Messbecher
- Sparschäler
- Wasserkocher

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 610.0kcal, Fett 20.0g, Eiweiß 39.8g, Kohlenhydrate 61.7g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220° Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** mit Schale je nach Größe vierteln oder achteln. Die **Karotten** schälen und schräg in ca. 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Den **Rosmarin** von den Stängeln zupfen, hacken und mit den **Karotten**, den **Kartoffeln** und 1-2EL Olivenöl auf einem Blech mischen und ca. 25-30Min. im Ofen backen.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in derselben Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze von jeder Seite ca. 1-2Min. scharf anbraten.



2. Pflaumen schneiden

Die **Pflaumen** vierteln und entsteinen. Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. 200ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen und den **Brühwürfel** im heißen Wasser auflösen.



5. Sauce ansetzen

Das **Fleisch** mit 1-2EL Mehl und dem **Bratengewürz** bestäuben und mit dem **Balsamicoessig** und **150-200ml Brühe** ablöschen. Die **Sauce** ca. 2-3Min. einkochen lassen.



3. Pflaumen anbraten

Die **Butter** in einer mittelgroßen Pfanne bei niedriger Hitze schmelzen und die **Zwiebeln** darin ca. 2-3Min. glasig dünsten. Die **Pflaumen** mit dem **Thymian** dazugeben und für 2-3Min. mitbraten. Das **Zwiebel-Pflaumen-Gemisch** aus der Pfanne nehmen und warm halten.



6. Sauce fertigstellen

Die **Zwiebeln** und die **Pflaumen** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und ca. 1-2Min. bei niedriger Hitze in der **Sauce** aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schweinesteaks** in **Pflaumensauce** mit dem **Ofengemüse** servieren.