

# MARLEY SPOON



## Schweinesteak mit Polentahaube und Süßkartoffelwedges

 30-40min  4 Personen

Heute in der Box: Überbackenes Schweinesfleisch mit knackigen Süßkartoffelwedges aus dem Backrohr! Wir verpassen dem saftigen Schweinesteak eine goldgelbe Polentakruste mit einem besonders cremigen Kern. Die Polenta sorgt bei diesem Rezept für eine sehr hohen Nährstoffgehalt, denn Eisen, Kalium und Magnesium stecken in dem Brei aus Maisgrieß. Lecker und noch dazu gesund!



## Was du von uns bekommst

- Brathendl Gewürz Sonnentor
- Gran Biraghi Hartkäse <sup>7</sup>
- frische Petersilie
- Schweinesteaks
- Milch <sup>7</sup>
- Süßkartoffeln
- Polenta

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>3</sup>
- Butter <sup>7</sup>
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze oder Grill
- kleiner Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

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

### Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 735.0kcal, Fett 21.7g, Eiweiß 47.0g, Kohlenhydrate 83.1g



1. Süßkartoffel rösten

Backrohr auf 220°C Umluft oder 230°C Ober- und Unterhitze vorheizen. **Süßkartoffel** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Diese auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 2EL Öl sowie 1TL Salz und der **Gewürzmischung** einreiben. Die **Wedges** anschließend ca. 20-25Min. im Backrohr garen.



4. Polentahaube verteilen

**Fleisch** von beiden Seiten salzen und pfeffern, dann die **Polentahaube** auf die **Steaks** verteilen. **Käse** über die **Polentahaube** reiben.



2. Polenta zubereiten

300ml **Milch** im kleinen Topf leicht aufkochen. **Polenta** mit einer Prise Salz und 2TL Butter in der **Milch** ca. 2Min. bei niedriger Hitze leicht köcheln lassen, danach vom Herd nehmen. Ein Ei trennen und nur das Eigelb in die **Polenta** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fleisch backen

Backrohr auf Grillstufe umschalten und die **Steaks** mit der **Käse-Polentahaube** ca. 10Min. vor Backende zwischen die **Süßkartoffelwedges** ins Rohr geben.



3. Fleisch braten

Währenddessen eine mittlere Pfanne auf hohe Stufe erhitzen. 1-2EL Öl in die Pfanne geben und das **Fleisch** darin von jeder Seite 1Min. scharf anbraten, dann gleich aus der Pfanne nehmen.



6. Servieren

Zum Schluss die **Petersilie** ohne Stiele fein hacken und mit den **Süßkartoffelwedges** vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. **Steaks** mit den **Süßkartoffelwedges** servieren.