

Id2649 web 6958d36bd3372c5c505af3841e9868d6

## Schweinesteak mit Pflaumen

und gerösteten Erdäpfeln



30-40min



2 Personen

Erntezeit ist Zwetschkenzeit! Ihr süß-saurer Geschmack erinnert noch an den Sommer und ihre wichtigen Vitamine und Mineralstoffe helfen dem Körper schon mal dabei, sich auf den Winter vorzubereiten. Und bei dieser saftigen Zwetschken-Sauce mit Thymian zum zarten Schweinesteak werden zu guter Letzt auch alle satt und glücklich. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- Schweinesteaks
- rote Zwiebel
- Kartoffelnetz
- Zwetschken
- Balsamico Essig <sup>12</sup>
- Tante Mizzis Bratengewürz
- Karotte
- Provencekräuter

## Was du zu Hause benötigst

- Butter <sup>7</sup>
- Olivenöl
- Rindersuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

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

## Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

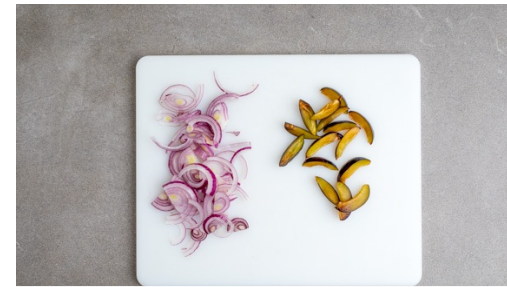
## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 580.0kcal, Fett 13.8g, Eiweiß 40.9g, Kohlenhydrate 66.3g



1. Gemüse rösten

Backrohr auf 200°C Umluft oder 220° Ober- und Unterhitze vorheizen. Die **Erdäpfel** je nach Größe vierteln oder achteln. Die **Karotten** schälen und in ca. 1-2cm große, schräge Scheiben schneiden. **Karotten** und **Erdäpfel** mit 1/2TL Salz, **1/2TL Provencekräutern** und 1EL Öl auf einem Blech mischen und ca. 25Min. im Backrohr backen.



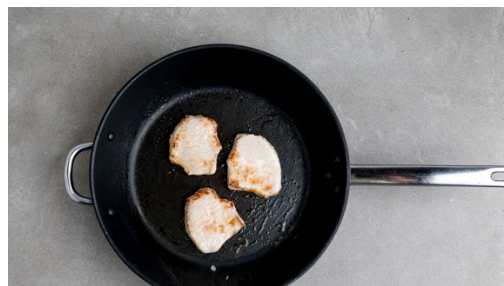
2. Gemüse schneiden

Inzwischen 150ml Wasser im Wasserkocher aufkochen und einen Suppenwürfel darin auflösen. Die **Zwiebel** schälen und in feine Streifen schneiden. Das Fruchtfleisch der **Zwetschken** rundum den Kern abschneiden und in 1cm breite Spalten schneiden.



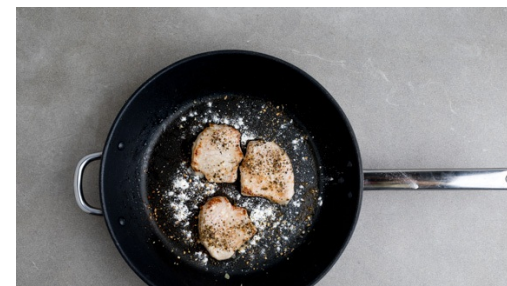
3. Zwiebeln anbraten

1TL Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und die **Zwiebeln** darin ca. 4-5Min. glasig dünsten. Mit 1 Prise Salz und 1TL der **Provencekräuter** würzen, dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen, die Pfanne aufbewahren.



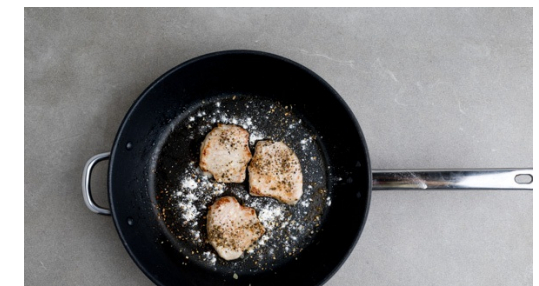
4. Fleisch anbraten

Nun das **Fleisch** bei mittlerer bis hoher Hitze in der Zwiebelpfanne von jeder Seite ca. 30Sek. scharf anbraten.



5. Sauce ansetzen

Das **Fleisch** mit 1TL Mehl und der **Hälfte** vom **Bratengewürz** bestreuen und mit der **Hälfte** vom **Balsamico-Essig** und mit 150ml Suppe ablöschen. Alles für ca. 2Min. einkochen lassen.



6. Sauce fertigstellen

Nun die **Zwiebeln** und die **Pflaumen** zu dem **Fleisch** in die Pfanne geben und ca. 2Min. bei mittlerer Hitze in der **Sauce** aufkochen lassen. Mit mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mehr **Balsamico-Essig** abschmecken und zu den **Erdäpfeln** und **Röstkarotten** servieren.