

Id2649 web 6958d36bd3372c5c505af3841e9868d6

Schweinesteak mit Pflaumen

und gerösteten Erdäpfeln



30-40min



4 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

- Provencekräuter
- Zwetschken
- rote Zwiebeln
- Tante Mizzis Bratengewürz
- Balsamico Essig ¹²
- Kartoffelnetz
- Karotten
- Schweinesteaks

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Olivenöl
- Rindersuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

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 545.0kcal, Fett 14.0g, Eiweiß 35.0g, Kohlenhydrate 63.6g



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 1TL Salz, **1TL Provencekräutern** und 2EL Öl auf einem Blech mischen und ca. 25Min. im Backrohr backen.



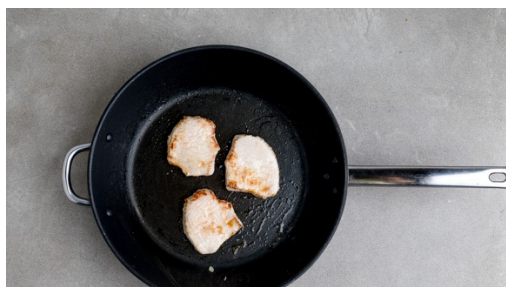
2. Gemüse schneiden

Inzwischen 300ml Wasser im Wasserkocher aufkochen und einen Suppenwürfel darin auflösen. Die **Zwiebeln** schälen und in feine Streifen schneiden. Das Fruchtfleisch der **Zwetschken** rundum den Kern abschneiden und in 1cm breite Spalten schneiden.



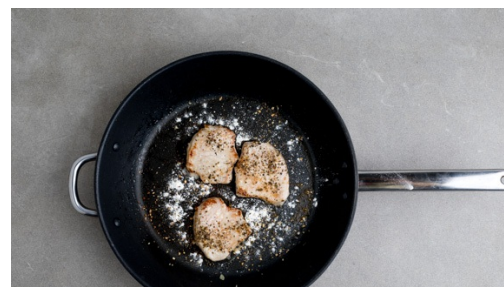
3. Zwiebeln anbraten

1EL Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und die **Zwiebeln** darin ca. 4-5Min. glasig dünsten. Mit 1 Prise Salz und 2TL der **Provencekräuter** würzen, dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen, die Pfanne aufbewahren.



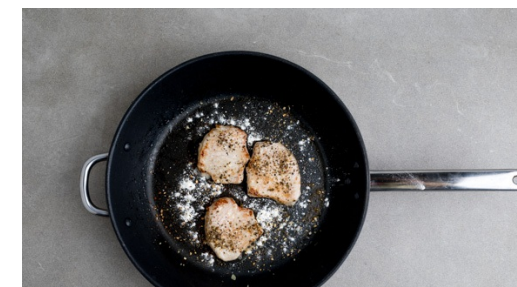
4. Fleisch anbraten

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



5. Sauce ansetzen

Das **Fleisch** mit 1EL Mehl und **Bratengewürz** bestreuen und mit der **Hälfte** vom **Balsamico-Essig** und mit 300ml Suppe ablöschen. Alles für ca. 2Min. einkochen lassen.



6. Sauce fertigstellen

Nun die **Zwiebeln** und die **Zwetschken** 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.