

Minutensteak vom Schwein

mit Salzkartoffeln und Bohnengemüse



30-40Min.



3-4 Personen

Salzkartoffeln haben nicht unbedingt den besten Ruf, was nur daran liegt, dass sie viel zu oft total zerkoht werden. Dabei sind sie sooo köstlich, wie sie hier als Beilage zu einem leckeren Bohnen-Speck-Gemüse mit gebratenen Birnen und schnell zubereiteten, zarten Schweinerückensteaks unter Beweis stellen dürfen!

Was du von uns bekommst

- Geflügelbrühwürfel ⁹
- grüne Bohnen
- festkochende Kartoffeln
- Speck
- Birnen
- Zwiebeln
- frische Petersilie
- Schweinerückensteak

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

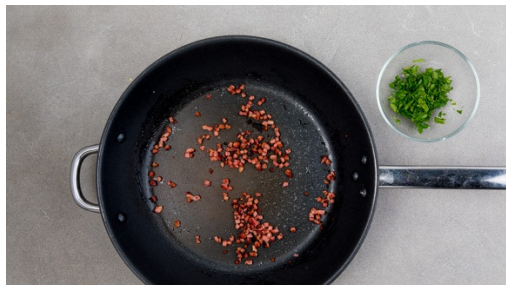
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 670.0kcal, Fett 27.8g, Eiweiß 42.3g, Kohlenhydrate 57.4g



1. Kartoffeln vorbereiten

Die **Kartoffeln** schälen, größere **Kartoffeln** halbieren. In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die **Kartoffeln** hineingeben und ca. 15-20Min. kochen lassen. Sobald die **Kartoffeln** gar sind, diese abgießen, abtropfen und warm halten. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind gar, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen.



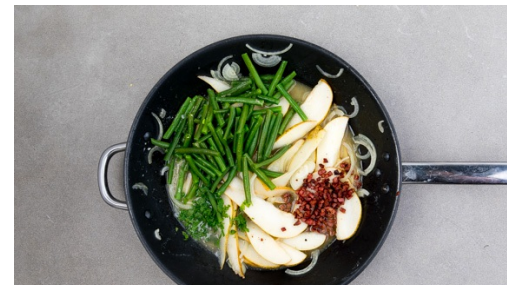
4. Speck anbraten

Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Den **Speck** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. kross anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Bohnen vorbereiten

Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** quer halbieren. In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die **Bohnen** hineingeben und für ca. 5-8Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



5. Bohnengemüse zubereiten

In derselben Pfanne 1EL Olivenöl erhitzen und die **Birnen** und die **Zwiebeln** ca. 1-2Min. anbraten. Mit 1EL Mehl bestäuben und mit 400ml Wasser ablöschen. Den **Brühwürfel** hineinbröseln und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Bohnen**, den **Speck** und die **Petersilie** dazugeben, die Hitze reduzieren und das **Bohngemüse** ca. 2-3Min. leicht köcheln lassen.



3. Birnen schneiden

Die **Birnen** vierteln, entkernen und in lange, dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



6. Steak braten

Die **Steaks** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz ruhen lassen. Den ausgetretenen **Bratensaft** mit dem **Bohngemüse** vermischen. Die **Steaks** mit den **Kartoffeln** und dem **Bohngemüse** 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**