

# MARLEY SPOON



## Schweinesteak mit Kartoffeln

und fruchtigem Bohnengemüse



40-50Min.



3-4 Personen

## Was du von uns bekommst

- 10g frische Petersilie
- 2 Äpfel
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 3 rote Zwiebeln

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

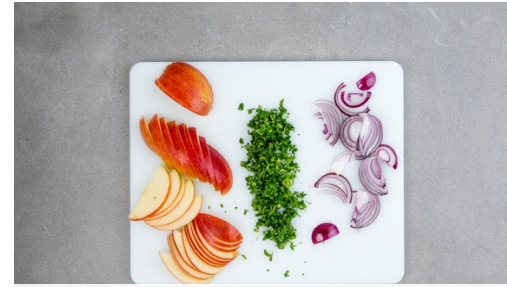
### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 631.0kcal, Fett 23.2g, Eiweiß 40.9g, Kohlenhydrate 58.8g



### 1. Ofengemüse backen

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** halbieren oder vierteln. Die **Zwiebeln** schälen, **1 1/2 Zwiebeln** in ca. 2cm breite Spalten schneiden und mit den **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1-2EL Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20-25Min. im Ofen knusprig backen.



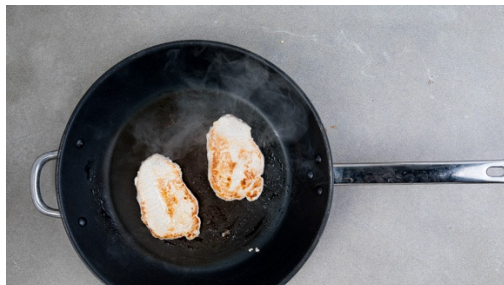
### 2. Gemüse vorbereiten

Die **übrigen Zwiebeln** in feine Halbringe schneiden. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



### 3. Bohnen kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden, die **Bohnen** ggf. quer halbieren. Sobald das Wasser kocht, die **Bohnen** hineingeben und ca. 2-3Min. garen, in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



### 4. Steaks braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. von jeder Seite goldbraun anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller ruhen lassen.



### 5. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Bohnen** und die **Apfelscheiben** dazugeben und 2-3Min. mitbraten, bis die **Bohnen** gar sind. Das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Gemüse verfeinern

Die **Petersilie** und den ausgetretenen **Bratensaft der Steaks** unter das **Bohngemüse** mischen. Das **Ofengemüse** nach Geschmack nachsalzen und mit dem **Bohngemüse** und den **Steaks** anrichten und servieren.