

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.