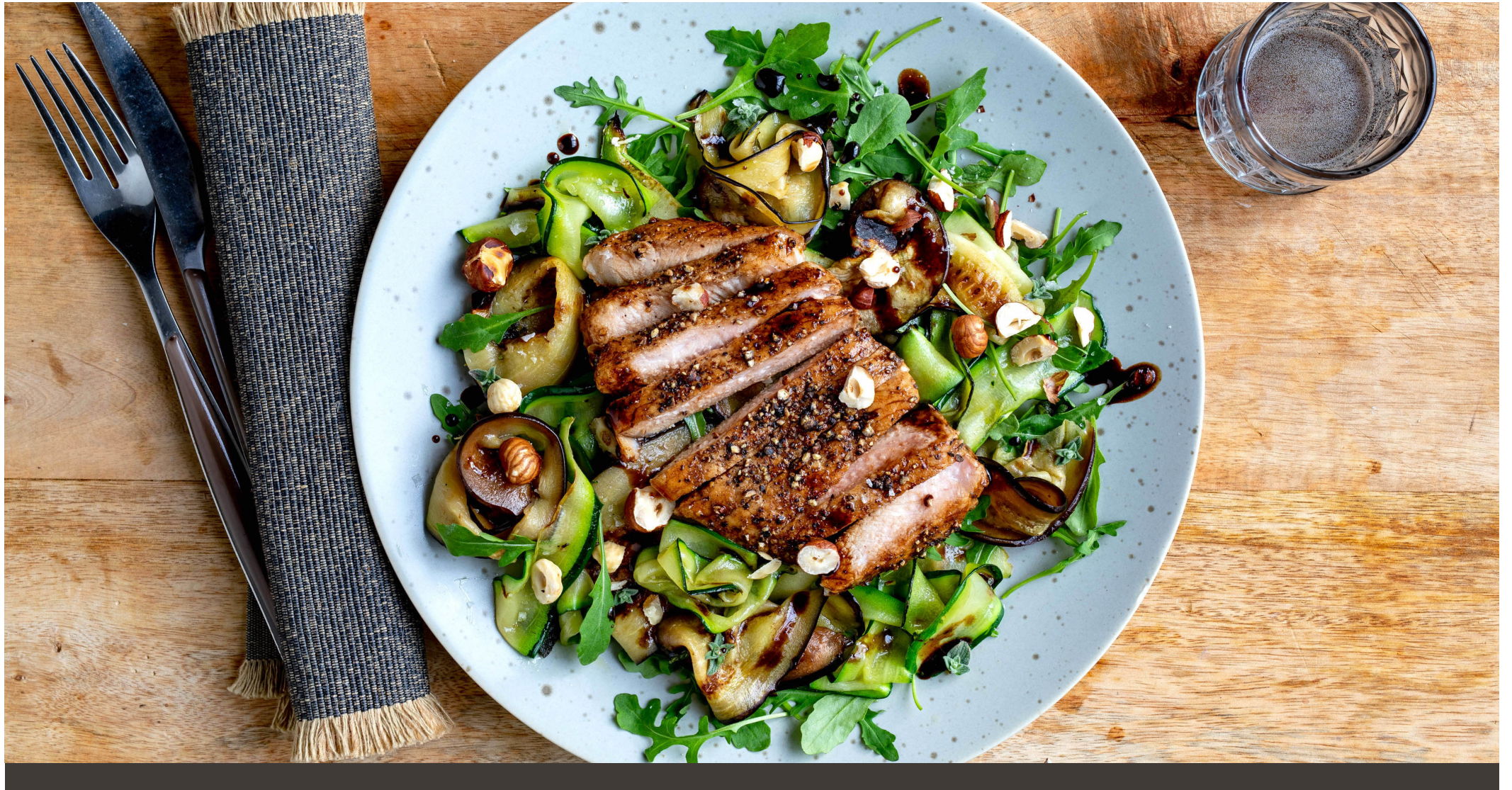


MARLEY SPOON



Glasiertes Schweinesteak

mit Auberginen-Zucchini-Salat



30-40Min.



3-4 Personen

Gebratene Auberginen und Zucchini begleiten als eleganter Salat mit Rucola und gerösteten Haselnüssen das zarte Schweinerückensteak. Mit dem Bratensatz zauberst du eine schnelle Oregano-Balsamico-Sauce, die alles verfeinert. So geht leichte, schnelle Feierabendküche!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 2 Päckchen geschälte Haselnüsse¹⁵
- 2 Päckchen Balsamicoessig¹²
- 2 Auberginen
- 1 Packung Rucola
- 10g frischer Oregano
- 1 Packung Schweinerückensteak

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sparschäler

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

Allergene

Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 527.0kcal, Fett 35.0g, Eiweiß 39.1g, Kohlenhydrate 11.7g



1. Nüsse rösten

Die **Haselnüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze anrösten. **Vorsicht**, die **Nüsse** können schnell verbrennen! Die **Haselnüsse** zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und grob hacken.



2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** mit einem Sparschäler in ca. 0,2-0,3cm dünne, lange Streifen schneiden. Die **Aubergine** ebenfalls in lange, dünne Streifen schneiden. Die **Zucchini** und die **Auberginen** mit 1/2TL Salz vermengen und beiseitestellen. Austretende Flüssigkeit mit etwas Küchenkrepp abtupfen.



3. Gemüse würzen

Die **Zucchini** und die **Auberginen** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl nacheinander bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min knusprig braun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Von **1 Oreganozweig** die Blättchen abzupfen. **2EL Balsamicoessig** und 1EL Olivenöl mit den **Oreganoblättchen** verrühren und das **Gemüse** damit bestreichen.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und in derselben Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2-3Min. anbraten. Sobald das **Fleisch** in der Mitte gar ist, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Sauce zubereiten

In der heißen Pfanne den **restlichen Balsamicoessig**, 2EL Wasser und 1EL Zucker verrühren, **1-2 Zweige Oregano** dazugeben und mit Salz und Pfeffer verrühren. Die **Sauce** auf niedriger Hitze auf die **Hälfte** reduzieren, dann die Pfanne vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Das **Fleisch samt ausgetretenem Saft** in die Pfanne geben und in der **Sauce** wenden.



6. Anrichten und servieren

Die **restlichen Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Den **Rucola** mit dem **Oregano** und dem **gebratenen Gemüse** mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** auf dem **Salat** anrichten, mit der **Sauce** beträufeln und mit den gerösteten **Haselnüssen** garniert 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. [@](#) [f](#) [v](#) [#marleyspooning](#)