



Schweinerückensteak mit Senf

und Bohnen-Kirschtomaten-Salat



20-30Min.



3-4 Personen

Du verzichtest abends gerne auf kohlenhydratreiche Beilagen wie Kartoffeln oder Pasta? Dann ist dieses schnelle Gericht wie für dich gemacht! Zu den zarten Schweinesteaks servierst du einen bunten Salat aus gelber Paprika, fruchtigen Tomaten und knackigen grünen Bohnen. Eine feine Senfsauce rundet das Ganze ab.

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Kirschtomaten
- 2 gelbe Paprika
- 1 Packung grüne Bohnen
- 2 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Päckchen Balsamicoessig ¹²
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Schweinerückensteak

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

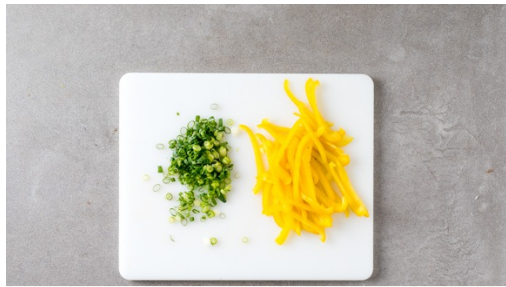
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

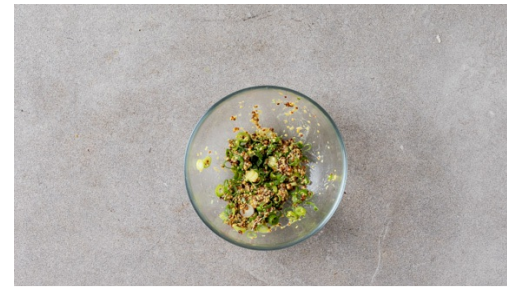
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 463.0kcal, Fett 24.3g, Eiweiß 38.2g, Kohlenhydrate 18.9g



1. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



2. Senfcreme mischen

Den **Senf** mit ca. **1-2TL Lauchzwiebeln** verrühren.



3. Bohnen kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Währenddessen die Enden der **Bohnen** abschneiden. Die **Bohnen** in das kochende Wasser geben und ca. 4-5Min. kochen, bis die **Bohnen** gar, aber noch leicht bissfest sind. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



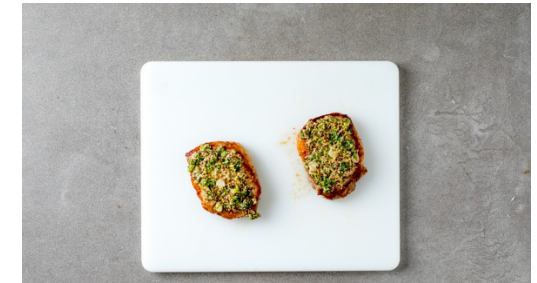
4. Steaks braten

Die **Steaks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei hoher Hitze auf jeder Seite ca. 2-3Min. scharf anbraten. In der letzten Minute die **Kirschtomaten** mit in die Pfanne geben.



5. Bohnen hinzugeben

Die **Paprika** und die **Bohnen** zu den **Tomaten** in die Pfanne geben und alles ca. 1-2Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Währenddessen aus ca. **1-2EL Balsamicoessig**, 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer ein **Dressing** rühren. Das **Gemüse** mit dem **Dressing** ablöschen und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Steaks verfeinern

Die **Steaks** mit der **Senfcreme** bestreichen. Das **Pfannengemüse** mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und mit den **Steaks** 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**