

# MARLEY SPOON



## Schweinesteak mit Kartoffeln

und fruchtigem Bohnengemüse



30-40Min.



3-4 Personen

Während die Kartoffeln und die Zwiebeln im Ofen garen, bereitest du den leckeren Bohnensalat mit Apfel und Petersilie zu. Zum Schluss noch die Schweinesteaks braten und mit dem köstlichen Bratensatz den warmen Salat verfeinern. Fertig ist dein erstklassiges Wohlfühl-Dinner!

## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Sieb

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

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

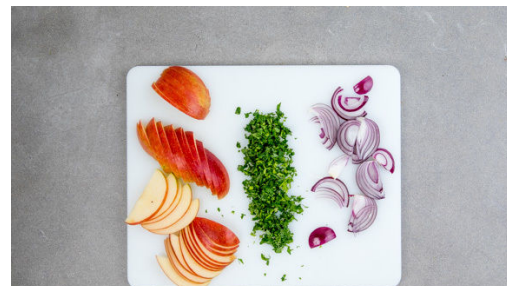
## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 615.0kcal, Fett 23.1g, Eiweiß 39.8g, Kohlenhydrate 56.5g



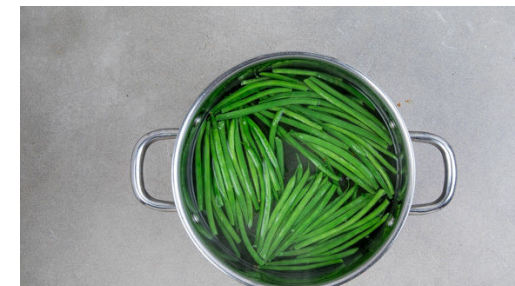
### 1. Ofengemüse rösten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** halbieren oder vierteln. **1 1/2 Zwiebeln** schälen, 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 rösten, bis das **Gemüse** knusprig und gar ist.



### 2. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die **übrige Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



### 3. Bohnen kochen

Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** ggf. quer halbieren. Sobald das Wasser kocht, die **Bohnen** hineingeben und 3-4Min. garen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. 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.