



Saftiges Schweinesteak

mit Birnen, Bohnen und Speck



30-40min



3-4 Personen

Das riecht nach einer nordischen Brise. Genau aus dieser Region stammt dieses Gericht nämlich. Die Hamburger schwören auf ihr Birnen-Bohnen-Speck-Gemüse, das sie wie wir zu saftigem Schweinesteak reichen. Was die Nordlichter durch lange Tage bringt, kann auch für uns nur gut sein. Deswegen: Ran an die Pfannen und los!

Was du von uns bekommst

- festkochende Kartoffeln
- Birne "Williams"
- Schweinerückensteak vom Brandenburger Landschwein
- Baconscheiben
- grüne Bohnen
- Zwiebel
- frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Kochtopf
- Pfanne
- Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 735kcal, Fett 38.6g,
Kohlenhydrate 56.6g, Eiweiß 35.6g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittleren Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** aufsetzen. Sobald das Wasser kocht, die **Kartoffeln** für ca. 15-20Min. kochen, bis sie gar sind.



4. Bohnen kochen

Ca. 1L gesalzenes Wasser im Topf zum Kochen bringen. Die **Bohnen** darin ca. 2-3Min. bissfest garen. Dann das Wasser abgießen, die **Bohnen** mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Sobald die **Kartoffeln** gar sind, das Wasser abgießen, kurz abkühlen lassen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



2. Gemüse vorbereiten

Die Enden der **Bohnen** entfernen und in ca. 2-3cm dicke Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Birne** vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Petersilie** von den Stielen zupfen fein hacken.



5. Gemüse anbraten

Eine große Pfanne mit 1EL Olivenöl auf mittelhohe Stufe erhitzen. **Kartoffelscheiben** ca. 5-10Min. knusprig braten. Nun **Speckstreifen** und **Zwiebeln** ca. 2-3Min. mit braten. Zum Schluss die **Bohnen**, **Birne** und **gehackte Petersilie** untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Speck schneiden

Den **Speck** übereinanderlegen und in sehr feine Streifen schneiden.



6. Fleisch braten

Nun das **Fleisch** trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine mittlere Pfanne mit 1-2EL Öl auf mittelhohe Stufe erhitzen und das **Fleisch** für ca. 2-3Min. von jeder Seite goldbraun anbraten, bis es gar ist. Mit der **Kartoffel-Bohnen-Pfanne** anrichten.