

# DINNERLY



## Schweinesteak mit Karotten-Pastinaken-Püree

mit Rosenkohl und leckerer Zwiebelsauce



ca. 25min



2 Portionen

Die einen lieben ihn, die anderen halten sich lieber in sicherem Abstand. Na, schon erraten, um wen es geht? Genau, die Rede ist von Rosenkohl. Unserer Meinung nach spaltet das kugelrunde Gemüse völlig zu Unrecht die Gesellschaft. Wir rösten unseren Rosenkohl gerne im Ofen, bis er schön goldbraun ist. Der Geheimtipp: Leicht süßlich ankaramellisieren. Dazu können selbst die größten Rosenkohlgegner nicht Nein sagen, oder?



## WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 1 Pastinake
- 1 Karotte
- 400g Rosenkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Schweinerückensteak

## WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1EL Tomatenketchup
- 1–2EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## KÜCHENUTENSILIEN

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb
- Kartoffelstampfer

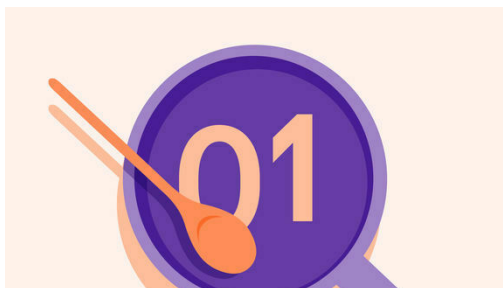
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## ALLERGENE

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 625kcal, Fett 36.6g, Kohlenhydrate 37.4g, Eiweiß 36.0g



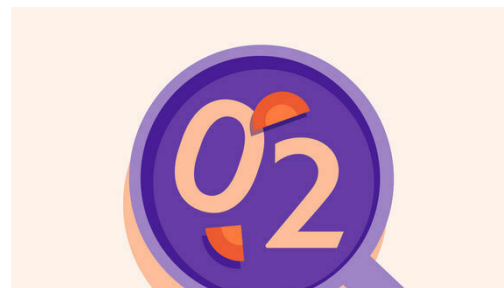
### 1. Zutaten kochen

Den Backofen auf 230°C Umluft vorheizen. In einem kleinen Topf 500ml leicht gesalzenes heißes Wasser zum Kochen bringen. Die **Pastinake** schälen, die **Karotte** ggf. schälen, beides in 1–2cm große Stücke schneiden. Ins kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 10–12Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, in den Topf zurückgeben und abgedeckt warm halten.



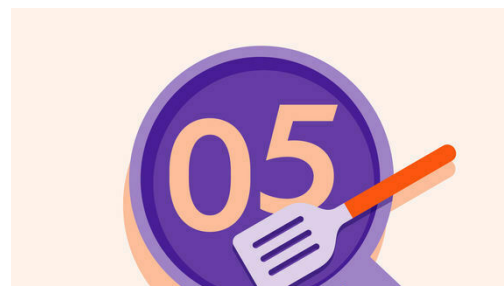
### 4. Zwiebelsauce zubereiten

1EL Pflanzenöl in der Steakpfanne erhitzen und die **Zwiebeln** bei starker Hitze 2–3Min. braten. Mit 100ml Wasser ablöschen, 1EL Ketchup einrühren und 1–2Min. einköcheln lassen. Den Teller mit dem **Fleisch** in den Ofen geben und das **Fleisch** in 3–4Min. fertig garen.



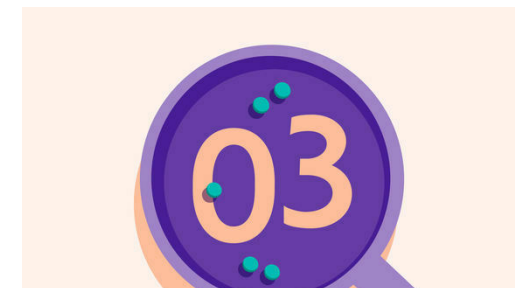
### 2. Rosenkohl rösten

Den **Rosenkohl** ggf. putzen (dafür die äußeren Blätter entfernen) und halbieren. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1–2EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und im Ofen in ca. 15Min. leicht knusprig rösten. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



### 5. Püree zubereiten

Die fertigen **Pastinaken** und **Karotten** im Topf mit 1–2EL Butter zu einem cremigen **Püree** stampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den ausgetretenen **Fleischsaft** aus dem Teller in die **Zwiebelsauce** rühren. Die **Steaks** mit dem **Rosenkohl** und dem **Karotten-Pastinaken-Püree** anrichten und mit der **Zwiebelsauce** beträufelt servieren.



### 3. Fleisch anbraten

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Pflanzenöl mittelhoch bis hoch erhitzen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, auf beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne auf jeder Seite 2–3Min. anbraten. Die **Steaks** aus der Pfanne nehmen und auf einem tiefen Teller oder in einer Auflaufform beiseitestellen, die Pfanne wird direkt weiterverwendet.



### 6. Rettet die Bienen!

Was summt denn da so süß? Es ist der Backofen, der gemütlich vor sich hin heizt und uns damit zu deliziös geröstetem Rosenkohl verhilft. Wer statt der Zucker- lieber die Bienenindustrie unterstützen möchte, kann für die Zubereitung des kleinen Kohlwunders auch Honig verwenden. Da lecken wir uns doch gleich die (verklebten) Finger ab.