



Schweine-Steak mit Apfel-Curry-Zwiebeln, Ofenkartoffeln und würzig gegrillter Tomate



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Öl	6 EL
Strauchtomaten	4 St.
Parmesan	20 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Äpfel, grün	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Zucker	
Senf	1 EL
Currypulver	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Minutensteaks vom Schwein	600 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, feine Reibe, Küchenkrepp

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen und je nach Größe längs vierteln oder achteln. Auf einem Backblech verteilen und mit 2 EL Öl vermengen. Tomaten waschen, quer halbieren, Strunk entfernen und mit den Schnittflächen nach oben auf dem Blech neben den Kartoffeln verteilen.
2. Parmesan über die Tomaten reiben und mit den Kartoffeln im Ofen ca. 20–25 Min. backen.
3. Zwiebeln halbieren, schälen und in dünne Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, Kerne entfernen und längs in ca. 0,5 cm feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelansätze entfernen und schräg in ca. 1 cm feine Ringe schneiden.
4. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Apfel, Zwiebeln, 1 EL Zucker und Senf darin ca. 2 Min. anbraten. Currypulver zugeben und mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen. Gelegentlich umrühren. Frühlingszwiebeln hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Schweine-Steaks abwaschen, trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Steaks ca. 3 Min. rundherum goldbraun anbraten. Fleisch anschließend vom Herd nehmen, kräftig pfeffern und mit geschlossenem Deckel

ca. 3 Min. ruhen lassen.

6. Kartoffeln und Tomaten aus dem Ofen nehmen. Kartoffeln salzen und mit den Tomaten auf Tellern verteilen. Steaks daneben anrichten, Apfel-Curry-Zwiebeln darübergeben und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Kartoffeln aus dem Ofen werden knuspriger, wenn du sie nach dem Garen salzt. Salz wirkt hygroskopisch und lässt das Wasser aus der Kartoffel austreten. Dies verhindert dann eine trockene, knusprige Kruste.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	610 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	22 g