



Steak mit Gemüse-Pommes und Feldsalat

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	6 St.
Pastinaken	4 St.
Olivenöl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Minutensteaks vom Schwein	600 g
BBQ Gewürzmischung	2 TL
Zitronen	1 St.
Frischkäse, natur	150 g
Süßer Senf	2 TL
Feldsalat	100 g
Öl	2 EL

Zubereitung

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Karotten und Pastinaken waschen und schälen. Das Gemüse quer halbieren und längs vierteln, in eine Schüssel geben und mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer gut vermengen. Gemüse auf einem Blech mit Backpapier verteilen und auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 20 Min. backen.
2. Steaks waschen, trocken tupfen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie flach klopfen. Steaks salzen und mit dem Gewürz kräftig einreiben.
3. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel Frischkäse mit Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft und 1 TL süßem Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In der Schüssel 2 EL Olivenöl mit 2 EL Zitronensaft, 1 TL süßem Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Feldsalat gründlich waschen, trocken schleudern und mit dem Dressing vermengen.
5. In einer Pfanne 2 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen und die Steaks im heißen Öl von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Anschließend Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren und die Steaks mit geschlossenem Deckel ca. 2 Min. fertig garen. Derweil Gemüse-Pommes aus dem Ofen nehmen, mit Frischkäse-Dip, Feldsalat und Steaks auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	534 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	21 g