

zu Hause

Schweinssteak mit Ratatouille

🕒 30 Min. 🍷 schlank 🚫 glutenfrei 🚫 laktosefrei 🥑 low carb

Für 2 Personen

1 Aubergine (ca. 300 g) Aubergine und Zucchini längs halbieren, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten halbieren, Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in feine Streifen, Knoblauch in Scheiben schneiden.

1 Zucchini (ca. 200 g)

150 g Cherry-Tomaten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Steaks Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Steaks würzen, beidseitig je ca. 4 Min. braten, herausnehmen.

1 EL Olivenöl

4 Schweinssteaks (Nierstück, je ca. 150 g) ▶ Die Hälfte der Steaks für das Schnitzelbrot beiseite stellen.

½ TL Salz

wenig Pfeffer

Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten, Aubergine und Zucchini unter gelegentlichem Wenden ca. 8 Min. mitbraten, salzen. Tomaten, Sonnenblumenkerne und Sambal Oelek begeben, ca. 2 Min. fertig braten. Basilikum fein schneiden, mit dem Aceto begeben, mischen, mit den restlichen Steaks anrichten.

1 EL Olivenöl

½ TL Salz

3 EL Sonnenblumenkerne

1 TL Sambal Oelek

½ Bund Basilikum

2 EL Aceto balsamico

Portion: 464 kcal, F 24 g, Kh 16 g, E 42 g



TIPP

Möchten Sie nur das Schweinssteak mit Ratatouille zubereiten, halbieren Sie die Zutatenmenge für die Steaks.

zum Mitnehmen

Schnitzelbrot mit Gurken

🕒 5 Min. 🍷 schlank 🚫 laktosefrei

Für 2 Personen

1 EL Aceto balsamico bianco Aceto und Öl verrühren, würzen. Gurke in Scheiben schneiden, Sauce und die Hälfte der Gurke auf zwei Lunchboxen verteilen, mischen, zugedeckt kühl stellen.

1 EL Raps- oder Olivenöl

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

1 Gurke (ca. 400 g)

150 g Baguette Baguette halbieren, aufschneiden, alle Schnittflächen mit Senf bestreichen. Steaks in dünne Tranchen schneiden, mit den restlichen Gurkenscheiben und der Kresse in die Baguettes füllen, eingepackt kühl stellen.

2 EL grobkörniger Senf

▲ **beiseite gestellte Steaks**

30 g Kresse

Portion: 546 kcal, F 19 g, Kh 47 g, E 45 g



TIPP

Möchten Sie nur das Schnitzelbrot mit Gurken zubereiten, halbieren Sie die Zutatenmenge für die Steaks.