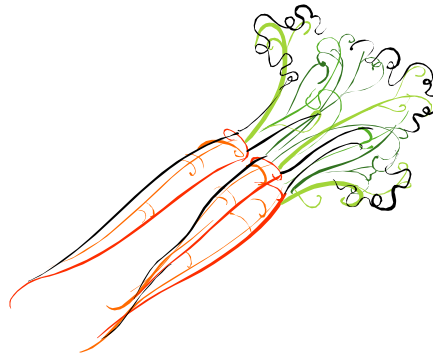


Minutensteak mit Gemüsepüree

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Dose Karotten u. Erbsen
(Abtropfgewicht ca. 500 g)
- 1 Tüte Kartoffelpüree (für 3 Personen)
- 375 ml Wasser
- 125 ml fettarme Milch
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL geriebener Meerrettich (Glas)
- 2 kleine Schweinesteaks (à 120 g)
- 1 TL Pflanzenöl
- 2 TL Kräuterbutter light



Kartotten und Erbsen gut abtropfen lassen. Kartoffelpüree nach Packungsanweisung mit Wasser und Milch zubereite, 250 g Karotten und Erbsen unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken.

Steaks von beiden Seiten salzen und pfeffern. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Steaks darin von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten und herausnehmen. Restliches Gemüse in der Pfanne erhitzen.

Kräuterbutter auf den Steaks schmelzen lassen und mit Gemüsepüree und restlichem Gemüse servieren.

- Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
- Garzeit: ca. 15 Minuten
- Pro Person: 8 Points Weight Watchers

