



Saftige Schweinerückensteaks

mit Djuvec-Reis und buntem Paprikagemüse



30-40min



2 Personen

Wir treiben es mal wieder bunt! Mit herzhaftem Djuvec-Reis und farbenfrohem Paprikagemüse holen wir dir die Vielfalt und Würze des Balkans direkt auf deinen Teller. Dazu gibt es saftig-zarte Schweinerückensteaks. Was will man mehr?

- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 150g Basmatireis
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Packung
Schweinerückensteak

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 694kcal, Fett 21.1g,
Kohlenhydrate 76.7g, Eiweiß 44.1g



1. Gemüse schneiden



4. Fleisch anbraten

4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit einem schweren Pfannenboden ca. 1 cm dünn plattieren und nach Wunsch halbieren. Mit Salz würzen und in einer großen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten. Die **Steaks** kräftig mit Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



2. Reis vorbereiten



5. Paprikagemüse zubereiten

5. Paprikagemüse zubereiten

Die **Paprika** und die **Zwiebelstreifen** in derselben Pfanne bei starker Hitze 4-5Min. scharf anbraten, dabei etwas Wasser zugeben, falls das **Gemüse** zu schnell röstet. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Reis kochen



6. Anrichten und servieren

6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** nach Belieben mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den **Reis** erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** mit dem **Paprikagemüse** und dem **Reis** anrichten und servieren.