



Schweinerücken an Perlencouscous

mit Spinat, dazu Rote-Bete-Salat mit Kräutern



ca. 25min



2 Personen

Wer über Marrakeschs größten Basar schlendert, trifft auf Schlangenbeschwörer, Märchenerzähler und Affendresseure. Besonders beeindruckend sind aber der Duft und die Auswahl exotischer Gewürze und Kräuter, die einen eintauchen lassen in ein Farbenmeer aus Orange-, Rot- und Grüntönen. Mit unserem orientalisch gewürzten Schweinerücken und einem Rote-Bete-Salat mit Minze und Dill kannst du dir diese Magie nach Hause holen!

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Zwiebel
- 200g Perlencouscous ¹
- 100g Babyspinat
- 10g Minze & Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 250g Rote Bete, vorgegart
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung

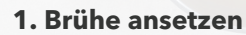
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 751kcal, Fett 19.0g,
Kohlenhydrate 99.8g, Eiweiß 47.3g



In einem kleinen Topf 500ml Wasser mit der **1/2 des Brühwürzes** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



Den **Perlencouscous** und die **Zwiebeln** in die kochende **Brühe** geben und 5-6Min. kochen lassen.



Nach 5–6Min. den **Spinat** unterrühren und ca. 2Min. zusammenfallen lassen. Mit 1 Tasse etwas **Brühe** abschöpfen, dann den **Perlencouscous** und den **Spinat** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



Während der **Perlen Couscous** kocht, den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und ebenfalls fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Die **Rote Bete** in 1-2cm große Stücke schneiden und mit den **Kräutern**, dem **Zitronensaft**, 1EL Olivenöl, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und **jedes Steak** rundum mit **1TL Gewürzmischung** sowie 1 Prise Salz einreiben. Dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Mit etwas **Brühe** ablöschen und den Bratensatz lösen.



Den **Perlencouscous** mit **1-2TL Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **übrige Zitronenhälfte** in Spalten schneiden. Die **Steaks** mit dem **Perlencouscous** und dem **Salat** anrichten, mit dem **Bratensaft** beträufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.