



Saftiges Schweinerückensteak

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
Gemüsebrühgewürz
- 150g Basmatireis
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Packung
Schweinerückensteak

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 715kcal, Fett 23.9g,
Kohlenhydrate 80.9g, Eiweiß 41.8g



1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Würfel, die **andere Hälfte** in Streifen schneiden.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und z. B. mit einem schweren Pfannenboden ca. 1cm dünn plattieren. Von beiden Seiten mit 1 Prise Salz würzen und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. scharf anbraten. Die **Steaks** kräftig mit Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



2. Reis vorbereiten

Die **Zwiebelwürfel** in einem kleinen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Das **Tomatenmark** und 300ml Wasser hinzugeben und das **Brühgewürz** unterrühren. Ggf. mit etwas Salz nachwürzen und alles 1-2Min. köcheln lassen.



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

Den **Reis** und das **Gulaschgewürz** unterrühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 12-15Min. sanft köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Falls nötig, etwas mehr Wasser zugeben. Den Topf vom Herd nehmen und den **Reis** noch 5Min. abgedeckt ziehen lassen.



6. Anrichten und servieren

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