

Schweinesteak kubanische Art

mit Couscous und Rotkohlsalat



ca. 25min



3-4 Personen

Kennt ihr den Duft der Karibik? Uns wehen frische Zitrusaromen um die Nase, wenn wir dem leckeren Schweinesteak eine Massage mit Orange und Ras el-Hanout, einer nordafrikanischen Gewürzmischung, verpassen. Auch im Dressing finden sich spritzige Duftnoten wieder: Limette, frischer Koriander, Knoblauch und Peperoni bringen den Rotkohlgurken-Salat und uns so richtig in Sommerlaune. Urlaub auf Balkonien könnte schlimmer sein!

Was du von uns bekommst

- 300g Couscous ¹
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Packungen Schweinerückensteak
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- 20g Koriander
- 400g geschnittener Rotkohl
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Für weniger Schärfe die Kerne der Peperoni entfernen.

Allergene

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

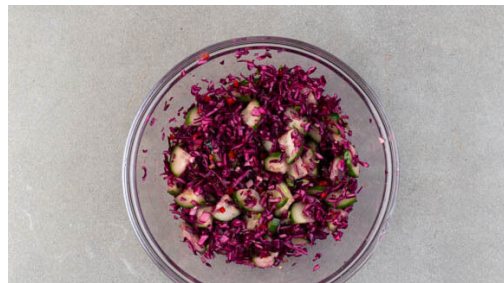
Nährwertangaben pro Portion

Energie 606kcal, Fett 14.9g, Kohlenhydrate 83.7g, Eiweiß 38.0g



1. Fleisch würzen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Couscous** zum Kochen bringen. Die **Orangenschalen** fein abreiben, die **Orangen** halbieren und auspressen. Die **Gewürzmischung** mit dem **Orangensaft**, **2 Prisen Orangenschale** und **2EL Olivenöl** verrühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** trocken tupfen, in das **Würzöl** legen und beiseitestellen.



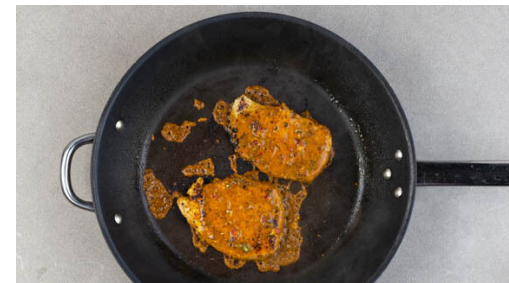
4. Salat vermengen

Den **Rotkohl** ggf. noch etwas feiner schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und grob würfeln. Den **Rotkohl** und die **Gurke** mit dem **Dressing** vermengen und beiseitestellen.



2. Couscous garen

Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 8-10Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



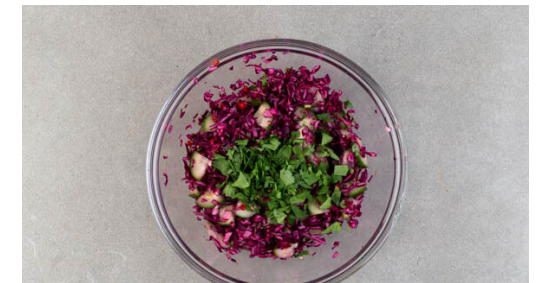
5. Fleisch braten

Das **Fleisch** aus dem **Würzöl** nehmen und in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf einer Seite 2-3Min. anbraten, bis es anfängt zu karamellisieren, dann wenden und ca. 1Min. weiterbraten. Das **restliche Würzöl** und 75ml Wasser angießen, aufkochen und das **Fleisch** bei mittlerer Hitze in 2-3Min. fertig garen, dabei gelegentlich wenden.



3. Dressing zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Peperoni** in feine Würfel schneiden. Die **Korianderblätter** abzupfen und beiseitelegen. Die **Stängel** grob schneiden und mit der **übrigen Orangenschale**, **Limettenschale und -saft**, **Knoblauch**, **Peperoni** 1EL Honig, 2EL Essig und 1/2TL Salz verrühren.



6. Salat verfeinern

Die **Korianderblätter** grob schneiden. Den **Salat** mit dem **Koriander** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Couscous** und den **Rotkohlsalat** auf Teller verteilen. Das **Fleisch samt Sauce** darauf anrichten und servieren.