



Schweinerückensteak mit Pflaumensauce

an Gemüse-Vollkorn-Reis-Salat mit Mandeln



ca. 35min



2 Personen

Zu Tisch bitte, wer sich gerne bewusst ernährt, ohne mit knurrendem Magen ins Bett gehen zu wollen! Passend zum saftigen Schweinerückensteak gibt es heute eine fruchtige Sauce mit Pflaumen und Balsamicocreme. Den Salat bereitest du aus Naturreis, Karottenstreifen, Gurken und Dill zu und lässt ihn in einem feinen Dressing mit körnigem Senf und duftenden Dukkah-Gewürzen baden. Geröstete Mandeln darübergestreut und los geht's!

Was du von uns bekommst

- 150g Express-Naturreis
- 1 Schalotte
- 1 Pflaume
- 1 Päckchen Balsamicocreame ¹²
- 25g Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung ¹¹
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Minigurke
- 1 Karotte
- 10g Dill
- 1 Packung Schweinerückensteak

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ⁷
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Milch (7), Senf (10), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

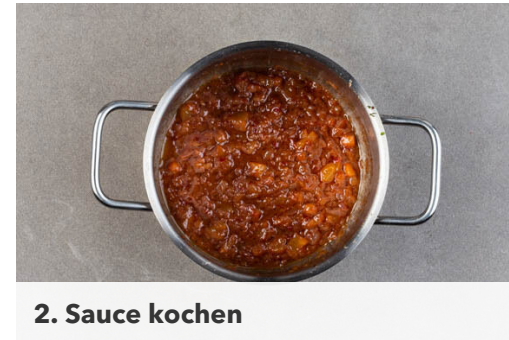
Nährwertangaben pro Portion

Energie 868kcal, Fett 41.0g, Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 39.7g



1. Zutaten schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Pflaume** halbieren, entsteinen und in ca. 1cm große Stücke schneiden.



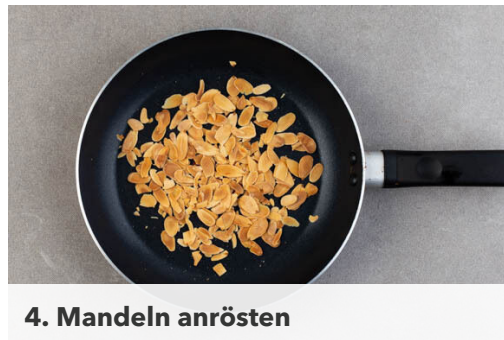
2. Sauce kochen

Die **Schalotten** und die **Pflaumen** in einem zweiten kleinen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 2-4Min. braten, dann die **Balsamicocreame**, 2EL Balsamicoessig, 50ml Wasser und 1/2TL Honig hinzufügen. Bei mittlerer bis niedriger Hitze 12-15Min. einköcheln lassen, bis eine marmeladenartige Konsistenz erreicht ist. Ggf. mehr Wasser hinzufügen, falls die **Sauce** zu dickflüssig wird.



3. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist, dann in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



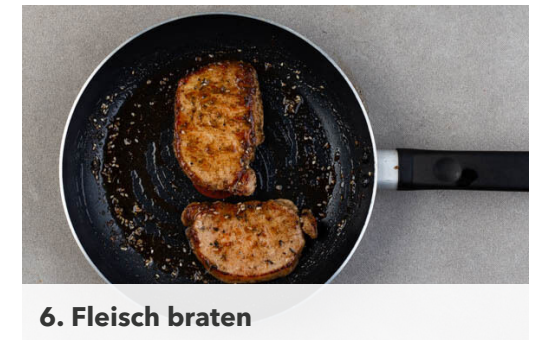
4. Mandeln anrösten

Die **Mandelblättchen** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Salat zubereiten

Die **1/2 der Gewürzmischung** mit dem **Senf**, 2EL Olivenöl und 1TL Balsamicoessig verrühren. Die **Gurke** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Die **Gurken**, die **Karotten** und den **Dill** mit dem **Dressing** vermengen, dann den **Reis** unterheben. Den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in der Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. goldbraun und gar braten. Das **Fleisch** mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie 1 kräftigen Prise Salz würzen. Mit dem **Reis-Salat** und der **Pflaumensauce** auf Teller verteilen und mit den **Mandeln** garniert servieren.