



Schweinerückensteak mit Pflaumensauce

an Gemüse-Vollkorn-Reis-Salat mit Mandeln



ca. 35min



3-4 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

- 300g Express-Naturreis
- 2 Schalotten
- 2 Pflaumen
- 2 Päckchen Balsamicocreame ¹²
- 50g Mandelblättchen ¹⁵
- 2 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung ¹¹
- 2 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Gurke
- 2 Karotten
- 20g Dill
- 2 Packungen Schweinerückensteak

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große 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.

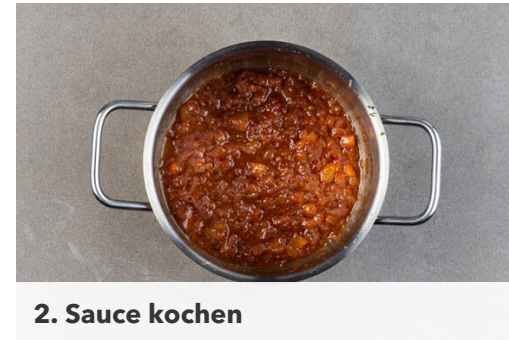
Nährwertangaben pro Portion

Energie 881kcal, Fett 42.3g, Kohlenhydrate 82.7g, Eiweiß 39.7g



1. Zutaten schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Schalotten** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Pflaumen** halbieren, entsteinen und in ca. 1cm große Stücke schneiden.



2. Sauce kochen

Die **Schalotten** und die **Pflaumen** in einem kleinen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 2-4Min. braten, dann die **Balsamicocreame**, 4EL Balsamicoessig, 80ml Wasser und 1TL 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.



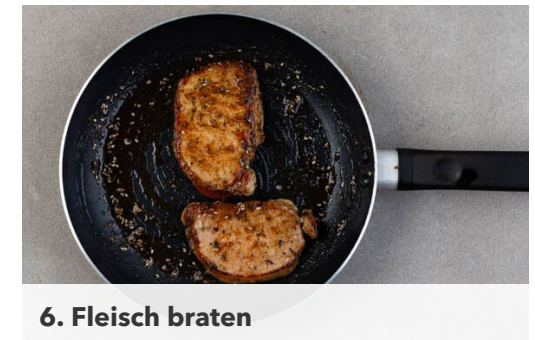
4. Mandeln anrösten

Die **Mandelblättchen** in einer großen 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**, 4EL Olivenöl und 1EL Balsamicoessig verrühren. Die **Gurke** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** 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 1EL 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.