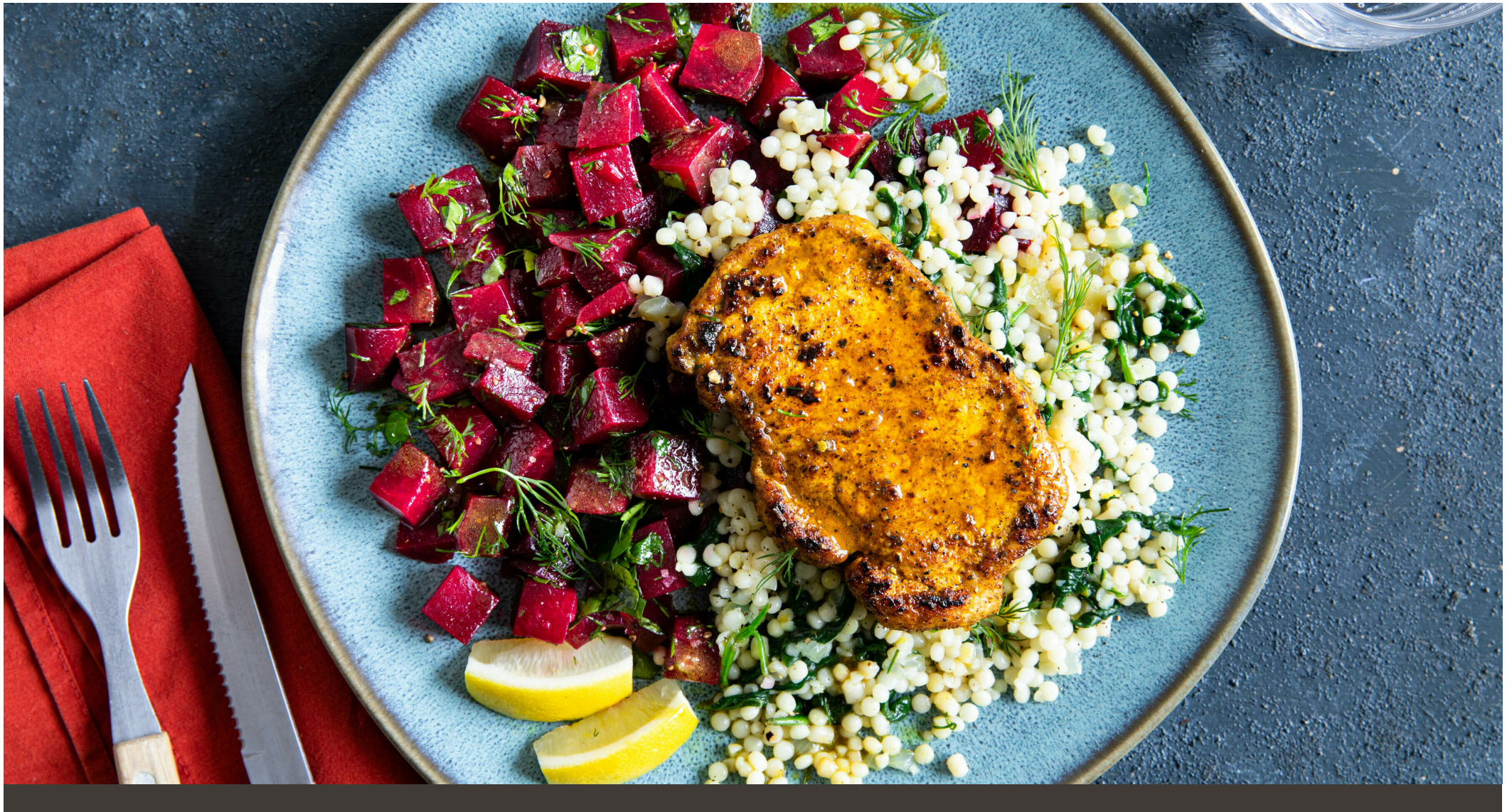




Schweinerücken an Perlencouscous

mit Spinat, dazu Rote-Bete-Salat mit Kräutern



ca. 30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Zwiebel
- 400g Bio-Perlencouscous¹
- 400g Babyspinat
- 20g Minze & Dill
- 2 unbehandelte Zitronen
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 4 Schweinerückensteaks
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 760kcal, Fett 20.5g, Kohlenhydrate 97.8g, Eiweiß 48.1g



1. Brühe ansetzen

In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser mit dem **Brühwürz** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



2. Perlencouscous kochen

Den **Perlencouscous** und die **Zwiebeln** in die kochende **Brühe** geben und 6-7Min. kochen lassen.



3. Spinat zugeben

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.



4. Salat zubereiten

Während der **Perlencouscous** kocht, den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und ebenfalls fein schneiden. Die **Zitronenschalen** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und **zwei Hälften** auspressen. Die **Rote Bete** in 1-2cm große Stücke schneiden und mit den **Kräutern**, **3-4EL Zitronensaft**, 2EL Olivenöl, 1TL Salz und 1 guten Prise Pfeffer vermengen.



5. Fleisch braten

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



6. Anrichten und servieren

Den **Perlencouscous** mit **3-4TL Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **übrigen Zitronenhälften** in Spalten schneiden. Die **Steaks** mit dem **Perlencouscous** und dem **Salat** anrichten, mit dem **Bratensatz** beträufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.