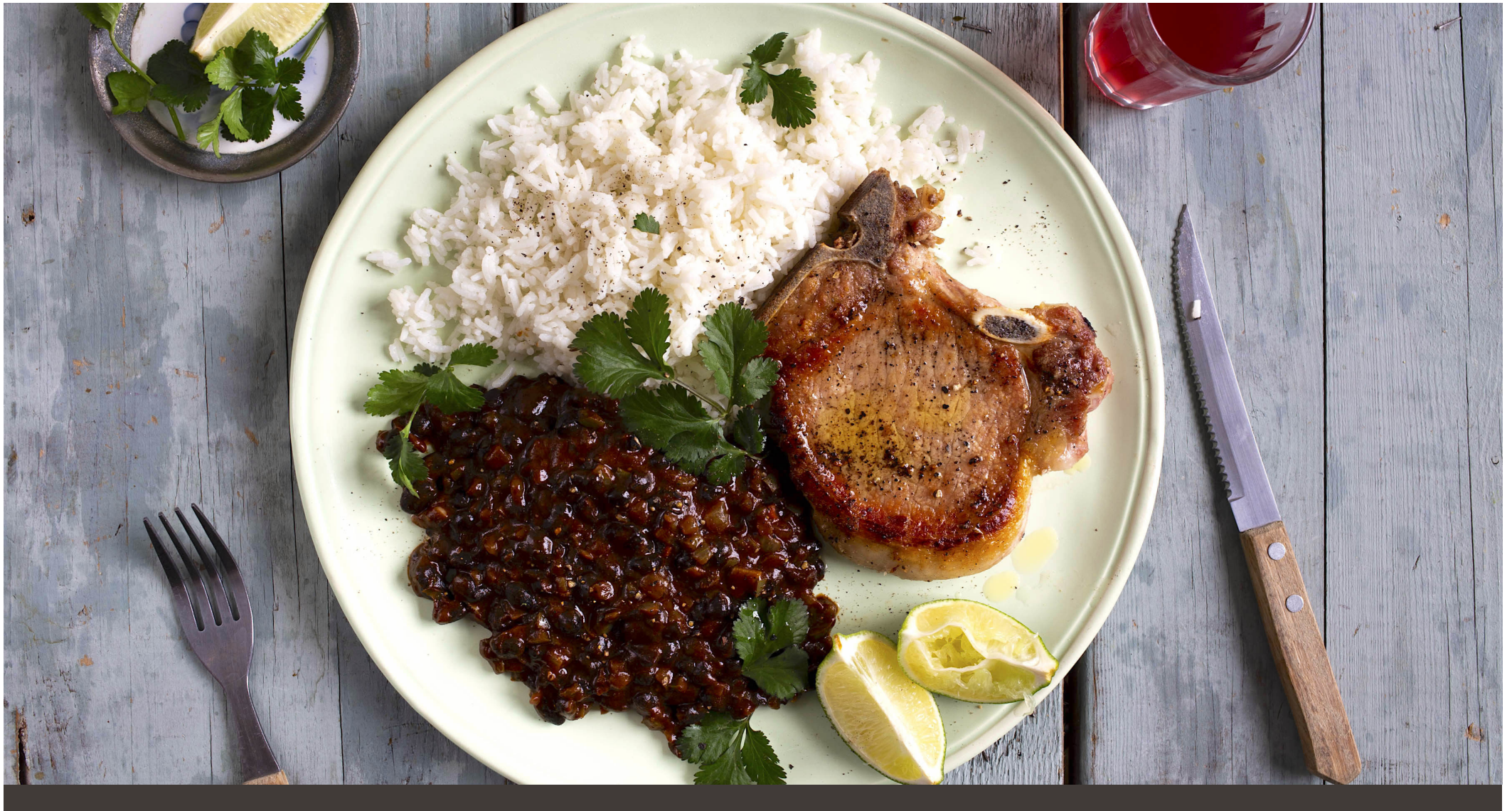


MARLEY SPOON



Schweinekotelett mexicana

mit Paprika-Bohnen-Gemüse und Reis



30-40min



3-4 Personen

Für die saftigen Schweinekoteletts, die begleitet werden von einem herrlich würzigen Paprika-Bohnen-Gemüse und duftendem Basmatireis, musst du nicht lange in der Küche stehen. Geräuchertes Paprikapulver, frische Limette und aromatischer Koriander bringen ganz viel Geschmack und Leichtigkeit in dieses deftige Gericht.

Was du von uns bekommst

- 4 Schweinekoteletts
- 300g Basmatireis
- 1 grüne Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Dosen Tomatenmark
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 797kcal, Fett 23.6g, Kohlenhydrate 86.8g, Eiweiß 52.4g



1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die Sehne unter dem Fettrand mit einem scharfen Messer minimal einschneiden, so wird verhindert, dass sich das **Fleisch** beim Braten zusammenzieht und dadurch nicht gleichmäßig gart.



2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



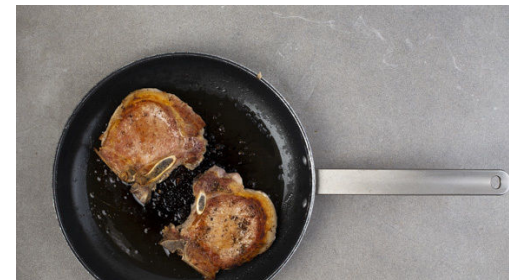
3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



4. Bohnengemüse zubereiten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Knoblauch**, das **Paprikapulver** und das **Tomatenmark** unterrühren. Die **Bohnen samt Flüssigkeit** hinzugeben und das **Brühgewürz** im **Bohngemüse** auflösen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles noch 3-4Min. köcheln lassen.



5. Fleisch braten

Die **Steaks** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen. **Tipp:** Nach dem Braten 2-3EL Wasser in die Pfanne geben, kurz erhitzen, schwenken und zum **Gemüse** geben. So landen die **Röstaromen** im Essen und nicht im Abfluss!



6. Garnitur vorbereiten

Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Limette** in Spalten schneiden. Die **Steaks** mit dem **Reis** und dem **Bohngemüse** anrichten. Mit dem **Koriander** und den **Limettenspalten** garniert servieren.