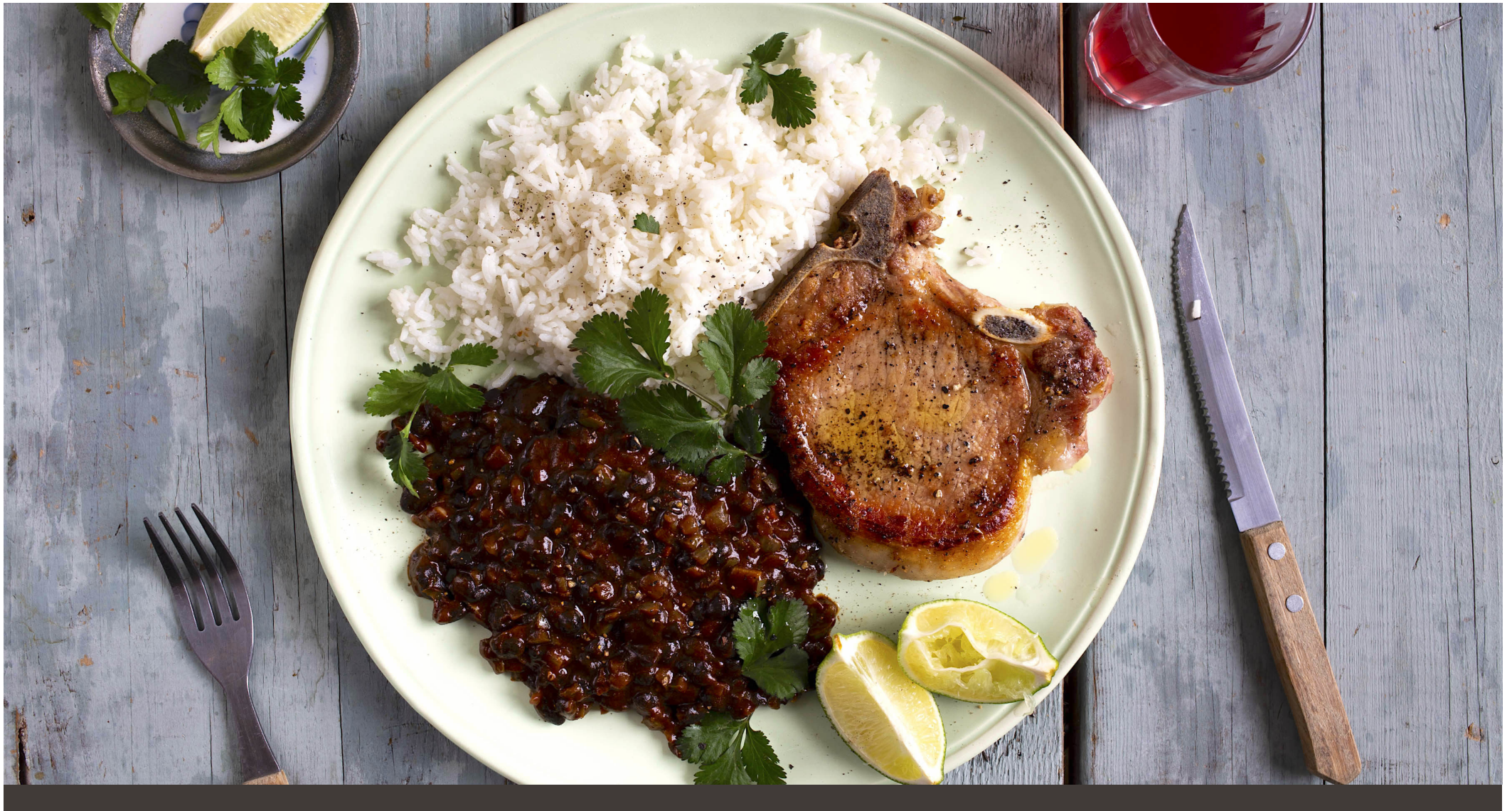


# MARLEY SPOON



## 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 Hühnerbrühgewürz
- 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 729kcal, Fett 17.5g, Kohlenhydrate 84.9g, Eiweiß 52.5g



### 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.



### 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.



### 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 Hitzzufuhr abgedeckt ziehen 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!



### 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.



### 6. Garnitur vorbereiten

Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Limette** in Spalten schneiden. Den ausgetretenen **Bratensaft der Steaks** unter das **Bohngemüse** mischen, ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Steaks** mit dem **Reis** und dem **Bohngemüse** anrichten. Mit dem **Koriander** und den **Limettenspalten** garniert servieren.