



## Saftiges Schweinerückensteak

mit Djuvec-Reis und buntem Paprikagemüse



30-40min



3-4 Personen

Wir treiben es mal wieder bunt! Mit herzhaftem Djuvec-Reis und farbenfrohem Paprikagemüse holen wir dir die Vielfalt und Würze des Balkans direkt auf deinen Teller. Dazu gibt es saftig-zarte Schweinerückensteaks. Was will man mehr?

- 1 gelbe Paprika
- 2 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 Dosen Tomatenmark
- 1 Päckchen  
Gemüsebrühgewürz
- 300g Basmatireis
- 2 Päckchen Gulaschgewürz
- 2 Packungen  
Schweinerückensteak

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

**Allergene**  
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 671kcal, Fett 20.1g,  
Kohlenhydrate 78.9g, Eiweiß 41.3g



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **zwei Hälften** in feine Würfel, die **übrigen Hälften** in Streifen schneiden.



Die **Zwiebelwürfel** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. anschwitzen. Das **Tomatenmark** und 600ml Wasser hinzugeben und das **Brühgewürz** unterrühren. Ggf. mit etwas Salz nachwürzen und alles 1–2Min. köcheln lassen.



Den **Reis** und das **Gulaschgewürz** unterrühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 12-15Min. sanft köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Falls nötig, etwas mehr Wasser zugeben. Den Topf vom Herd nehmen und den **Reis** noch 5Min. abgedeckt ziehen lassen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und z. B. mit einem schweren Pfannenboden ca. 1cm dünn plattieren. Von beiden Seiten mit 1 Prise Salz würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. scharf anbraten. Die **Steaks** kräftig mit Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



Die **Paprika** und die **Zwiebelstreifen** in derselben Pfanne bei starker Hitze 4-5Min. scharf anbraten, dabei etwas Wasser zugeben, falls das **Gemüse** zu schnell röstet. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Das **Fleisch** nach Belieben mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den **Reis** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** mit dem **Paprikagemüse** und dem **Reis** anrichten und servieren.