



Minutensteaks mit Rucolasalat

und Backpflaumen-Curry-Couscous



20-30min



3-4 Personen

Auch im Winter muss man nicht auf leckeres Obst verzichten – jetzt ist die Zeit gekommen für saftige Backpflaumen, die heute einen raffinierten Curry-Couscous verfeinern. Zusammen mit einem frischen Rucolasalat eine wunderbar aromatische Begleitung für die schnellen Minutensteaks aus saftigem Schweinerücken, die du ruck, zuck in der Pfanne gebraten hast.

Was du von uns bekommst

- 400g Couscous ¹
- 1 Packung Rucola
- 1 Päckchen Madras-Currypulver
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 1 Päckchen Balsamicoessig ¹²

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- Wasserkocher

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

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 740kcal, Fett 24.9g, Kohlenhydrate 78.1g, Eiweiß 45.5g



1. Brühe zubereiten

700ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **Brühwürfel** in 500ml heißem Wasser auflösen, dann die **2/3 des Currypulvers** zur **Brühe** geben und gut verrühren.



2. Couscous zubereiten

Ca. **2/3 des Couscous** mit **der Brühe** verrühren, abdecken und ca. 8-10Min. ziehen lassen, bis die **Brühe** aufgesogen ist. Mit einer Gabel auflockern. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann den **ganzen Couscous** verwenden, dafür **700ml Brühe** vorbereiten und den ganzen **Brühwürfel** verwenden.



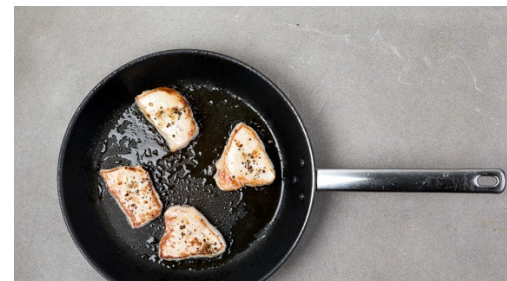
3. Rucola vorbereiten

Ca. **2/3 der getrockneten Pflaumen** in kleine Würfel schneiden und in einem Schälchen leicht mit heißem Wasser bedeckt einweichen. Den **Rucola** putzen, waschen und trocken tupfen. **Tipp:** Wer mag, kann alle **Pflaumen** verwenden.



4. Dressing anrühren

2EL Olivenöl, **2EL Balsamicoessig**, 1-2EL Wasser und 1 Prise Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden.



5. Fleisch braten

Die **Steaks** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei hoher Hitze von jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Steaks** ca. 2Min. ruhen lassen.



6. Couscous fertigstellen

Die **Pflaumen** samt Flüssigkeit, der **1/2 der Lauchzwiebeln** und 1-2 EL Öl unter den **Couscous** mischen und nach Geschmack nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Rucola nach Wunsch mit dem Dressing** anmachen. Den **Couscous** und die **Steaks** mit dem **Salat** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** und ggf. **restlichem Dressing** garnieren.