



Minutensteaks mit Rucolasalat

und Backpflaumen-Curry-Couscous



20-30min



2 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

- 200g Couscous ¹
- 1 Packung Rucola
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Balsamicoessig ¹²
- 1 Päckchen Madras-Currypulver
- 1 Packung
Schweinerückensteak

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 680kcal, Fett 28.8g, Kohlenhydrate 80.0g, Eiweiß 46.0g



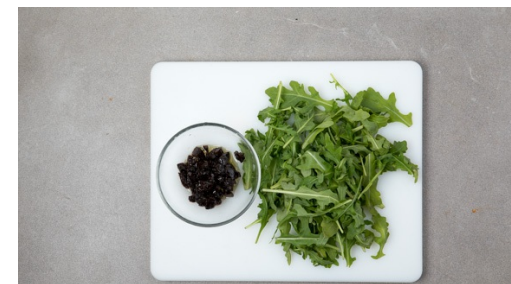
1. Brühe zubereiten

350ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen und den **Brühwürfel** im heißen Wasser auflösen. Die **1/2 des Currypulvers** zur **Brühe** geben und gut verrühren.



2. Couscous zubereiten

Den **Couscous** mit der **Brühe** verrühren, abdecken und ca. 8-10Min. ziehen lassen, bis die **Brühe** aufgesogen ist. Mit einer Gabel auflockern.



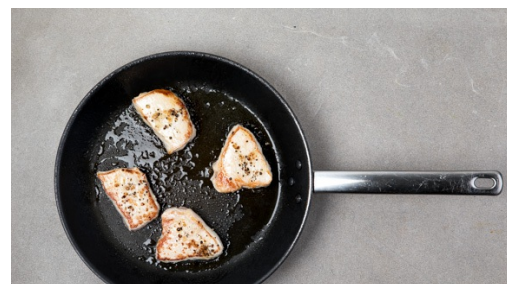
3. Rucola vorbereiten

Die **1/2 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

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



5. Fleisch braten

Die **Steaks** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1EL 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 1EL 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.