



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?

Was du von uns bekommst

- 1 gelbe Paprika
- 2 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 Dosen Tomatenmark
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 300g Basmatireis
- 2 Päckchen Gulaschgewürz
- 4 Schweinerückensteaks

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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



1. Gemüse schneiden

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.



4. Fleisch anbraten

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.



2. Reis vorbereiten

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.



5. Paprikagemüse zubereiten

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.



3. Reis kochen

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.



6. Anrichten und servieren

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.