



## Schweinekotelett mexicana

mit Paprika-Bohnen-Gemüse und Reis

30-40Min. 2 Personen

Für die zarten Schweinekoteletts, die begleitet werden von einem herrlich würzigen Paprika-Bohnen-Gemüse und fluffigem 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

- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose Tomatenmark
- 10g frischer Koriander
- 1 Geflügelbrühwürfel \*
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 grüne Paprika
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Schweinekotelett
- 200g Basmatireis

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 879.0kcal, Fett 22.8g, Eiweiß 55.6g, Kohlenhydrate 106.0g



### 1. Steaks 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.



### 2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** bei niedrigster Hitze abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



### 4. Bohnengemüse zubereiten

Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL mit Olivenöl bei starker Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Knoblauch**, das **Paprikapulver** und das **Tomatenmark** unterrühren. Die **Bohnen** samt **Flüssigkeit** hinzugeben und den **Brühwürfel** im **Bohnengemüse** auflösen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles ca. 3-4 Min köcheln lassen.



### 5. Steaks braten

Die **Steaks** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Öl bei starker Hitze ca. 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 große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



### 6. Garnieren

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