



Schweinesteak mit buntem Gemüse

serviert auf feinem Couscous



20-30min



4 Portionen

Wohlfühlen gefällig? Wir haben da was: zartes Schweinesteak, delikat angebraten, dazu angenehm den Gaumen kitzelnder Brokkoli und zarte Karotten, und das alles auf nussig lockerem Couscous. Die Zubereitung ist kinderleicht und das Ergebnis restaurantwürdig. Noch Fragen? Nein? Dann los, wer schneller kocht, kann schneller genießen!

Was du von uns bekommst

- 2 große Brokkoli
- 2 Karotten
- 300g Bio-Vollkorn Couscous²
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 4 Schweinerückensteaks
- 2 Stückchen Hartkäse^{1,3}
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter³
- 2EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Kochtipp

Wer mag, kann das Wasser für den Couscous auch vorher im Wasserkocher aufkochen, dabei die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 739kcal, Fett 28.5g, Kohlenhydrate 65.1g, Eiweiß 48.4g



1. Gemüse schneiden

Den **Brokkoli samt Strunk** in mundgerechte Röschen und Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in feine Scheiben schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.



2. Gemüse braten

Den **Brokkoli**, die **Karotten** und den Knoblauch in einer großen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze in 6-8Min. goldbraun und gar braten. Ggf. esslöffelweise Wasser zugeben und einen Deckel auflegen, um den Garvorgang zu beschleunigen.



3. Couscous garen

In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** und das **Brühgewürz** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



4. Fleisch braten

Die **Steaks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und rundum mit 2EL Mehl bestäuben. In einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze zunächst auf einer Seite 2-3Min. anbraten. Die **Steaks** wenden und 2EL Butter in die Pfanne geben, dann weitere 2-3Min. braten, bis sie gar sind.



5. Verfeinern & servieren

Den **Käse** fein reiben und unter den **Couscous** rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Pfannengemüse** und die **Steaks** auf dem **Couscous** anrichten und servieren.



6. Dill hilft viel

Gemüse, Fleisch, Milchprodukte, Getreide, ... ja, ist alles drin in diesem Gericht. Vielfalt auf dem Teller hilft dabei, die Balance zu halten, und heute sorgt sie definitiv für außergewöhnlich guten Geschmack. Wer dem Gemüse noch etwas Grünzeug zur Seite stellen will, nimmt dafür am besten frische Kräuter – die Empfehlung des Hauses: Dill.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**