



Schweinerückensteak mit Tomatensalsa

auf würzigem Paprikareis mexikanische Art



ca. 40min



4 Portionen

Um gut mexikanisch zu essen, muss es nicht immer Chili con carne sein? Das stimmt allerdings. Schließlich kann die mexikanische Küche so viel mehr. Siehe unsere heutige Kreation: Saftiges Schweinerückensteak wird mit einer fruchtigen Tomatensalsa versehen und auf leckerem Paprikareis mit mexikanischer Gewürzmischung serviert. Ein aztekisches Festmahl, das sich sehen (und schmecken) lassen kann.

- 300g Jasminreis
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 4 Tomaten
- 4 Schweinerückensteaks

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 669kcal, Fett 15.2g,
Kohlenhydrate 95.3g, Eiweiß 36.7g



Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Knoblauch** schälen und fein schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Paprika** und die **½ der Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. braten.



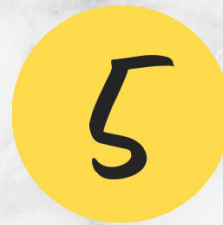
Den **Knoblauch**, die $\frac{1}{3}$ der **Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Salz hinzugeben und ca. 1Min. duftend mitbraten. Den **Reis** und 600ml Wasser hinzugeben und zum Kochen bringen. Auf niedrige Hitze reduzieren und 10-12Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



1EL Wasser, 1EL Essig, je 1TL Zucker und Salz zu einem **Dressing** verrühren. Die **Tomaten** vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die **Tomaten** und die **restlichen Zwiebeln** mit dem **Dressing** vermengen. Zum Einlegen beiseitestellen, dabei gelegentlich umrühren.



Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit der **restlichen Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in einer zweiten großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. auf jeder Seite braten.



Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** auf dem **Reis** anrichten und mit der **Tomatensalsa** garniert servieren.



Wer möchte, kann eine Limette auspressen und anstelle des Essigs in Schritt 3 verwenden. So wird die Salsa etwas heller und spritziger.