



Schweinesteak in Tomaten-Oliven-Sauce

auf würzigem Couscous, dazu Gurkensalat



ca. 30min



4 Portionen

Heute geht es herzhaft zu, und zwar mit diesem saftigen Schweinesteak, das in einer aromatischen Tomaten-Oliven-Sauce badet. Dazu servieren wir einen frischen Gurken-Tomaten-Salat mit noch mehr Oliven und knackigen Sonnenblumenkernen. Die finden sich übrigens auch in unserem würzigen Couscous und geben den fluffigen Getreidekörnern etwas Biss. Das Resultat ist ein rundum appetitliches Geschmackserlebnis – guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 50g Sonnenblumenkerne
- 300g Bio-Vollkorn Couscous²
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 4 Schweinerückensteaks
- 3 Tomaten
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 2 Gurken

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter³
- 3EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 793kcal, Fett 42.5g, Kohlenhydrate 59.8g, Eiweiß 40.6g



1. Kerne & Knoblauch rösten

600ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Den **Knoblauch** und die **½ der Sonnenblumenkerne** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 2-3Min. anbraten, bis die Butter eine goldene Farbe annimmt und der **Knoblauch** zu duften beginnt.



4. Sauce köcheln

Die **½ der Tomaten** und die **½ der Oliven** mit 150ml Wasser in die Pfanne geben. Bei mittlerer bis starker Hitze aufkochen und die Flüssigkeit ca. 4-5Min. um die Hälfte einköcheln lassen. Die Hitze auf niedrig reduzieren und 3EL Mayonnaise gleichmäßig einrühren. Die **Sauce** mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Essig abschmecken.



2. Couscous garen

Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** unterheben und das heiße Wasser angießen. 1 kräftige Prise Salz zugeben und alles verrühren, dann den **Couscous** abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Salat zubereiten

Die **Gurken** längs vierteln und quer in Stücke schneiden, dann mit den **restlichen Tomaten**, den **restlichen Oliven**, den **restlichen Sonnenblumenkernen**, 1EL hellem Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Salat** vermengen. Die **Steaks** in Streifen schneiden. Den **Couscous** mit den **Steakstreifen**, dem **Salat** und der **Sauce** anrichten und servieren.



3. Steaks braten

Die **Gewürzmischung** mit 2EL Olivenöl zu einer **Marinade** verrühren. Die **Steaks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Marinade** einreiben, dann in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite in ca. 3Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen, die Pfanne behalten. Die **Tomaten** würfeln und die **Oliven** fein schneiden.



6. Käse gut, alles gut

Wer mag griechischen Salat? Alle, die jetzt „hier!“ schreien, können Folgendes tun: etwas Feta grob zerbröseln und zum Salat geben. Mit Gurken, Tomaten, Oliven und dem salzigen Schafskäse kommt er dem griechischen Original dann schon sehr nahe. Wer lieber auf Milchprodukte verzichtet und sich trotzdem etwas Frische wünscht, verfeinert sein Essen mit einem Spritzer Zitronensaft.