



Schweinerücken an Perlencouscous

mit Spinat, dazu Rote-Bete-Salat mit Kräutern



ca. 25min



2 Portionen

Wer über Marrakeschs größten Basar schlendert, trifft auf Schlangenbeschwörer, Märchenerzähler und Affendresseure. Besonders beeindruckend sind aber der Duft und die Auswahl exotischer Gewürze und Kräuter, die einen eintauchen lassen in ein Farbenmeer aus Orange-, Rot- und Grüntönen. Mit unserem orientalisch gewürzten Schweinerücken und einem Rote-Bete-Salat mit Minze und Dill kannst du dir diese Magie nach Hause holen!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Zwiebel
- 200g Bio-Perlencouscous¹
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 10g Minze & Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 2 Schweinerückensteaks
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 762kcal, Fett 19.3g, Kohlenhydrate 100.3g, Eiweiß 48.5g



1. Brühe ansetzen

In einem kleinen Topf 500ml Wasser mit der **½ des Brühwürzes** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



2. Perlencouscous kochen

Den **Perlencouscous** und die **Zwiebeln** in die kochende **Brühe** geben und 6-7Min. kochen lassen.



3. Spinat zugeben

Nach 5-6Min. den **Spinat** unterrühren und ca. 2Min. zusammenfallen lassen. Mit 1 Tasse etwas **Brühe** abschöpfen, dann den **Perlencouscous** und den **Spinat** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



4. Salat zubereiten

Während der **Perlencouscous** kocht, den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und ebenfalls fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Die **½ der Roten Bete** in 1-2cm große Stücke schneiden und mit den **Kräutern**, dem **Zitronensaft**, 1EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und **jedes Steak** rundum mit **1TL Gewürzmischung** sowie 1 Prise Salz einreiben. Dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Mit etwas **Brühe** ablöschen und den Bratensatz lösen.



6. Anrichten und servieren

Den **Perlencouscous** mit **1-2TL Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **übrige Zitronenhälfte** in Spalten schneiden. Die **Steaks** mit dem **Perlencouscous** und dem **Salat** anrichten, mit dem **Bratensatz** beträufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.