



Schweinesteakstreifen auf Couscoussalat

mit Roter Bete und Rauchmandeln



ca. 20min



2 Portionen

Schon mal Rauchmandeln gegessen? Nein? Dann wird es höchste Zeit! Das rauchige Aroma passt nämlich überraschend gut zu den knackigen Kernen, die sich unter anderem als Fernsehsnack super eignen. Wir toppen damit heute unseren lecker-frischen Couscoussalat, der mit (fast) allen Farben des Regenbogens aufwartet. Neben den Rauchmandeln sind auch die Schweinesteakstreifen ein wahrer Hingucker – oder doch eher ein Hinschmecker?

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Orange
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schweinerückensteaks
- 1 Lauchzwiebel
- 150g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 1 Karotte
- 1 Rote Bete
- 25g Rauchmandeln ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 841kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 84.1g, Eiweiß 42.1g

1

1. Marinade zubereiten

Die **Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und reiben oder sehr fein würfeln. Den **Knoblauch** mit dem **Orangensaft**, 3EL Olivenöl, 2EL Essig, 1TL Zucker und je ½TL Salz und Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren.

4

4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne ohne zusätzliches Öl bei mittlerer bis starker Hitze in 5-6Min. rundum goldbraun anbraten. Die **Karotte** und die **Rote Bete** ggf. schälen und grob reiben. Die **Mandeln** grob hacken.

2

2. Zutaten vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm breite Streifen schneiden und mit der **½ der Marinade** vermengen. Den **grünen** und **weißen Teil** der **Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Karotten** mit der **Roten Bete**, den **grünen Lauchzwiebelringen** und der **restlichen Marinade** vermengen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und unter das **Gemüse** heben. Die **Steakstreifen** auf dem **Salat** anrichten und den **Couscoussalat** mit den **Mandeln** und dem **Orangenabrieb** bestreut servieren.

3

3. Couscous garen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen.

6

6. Bunter Zusatz

Salat ist nicht gleich Salat, denn so bunt und abwechslungsreich wie Salate sind nur wenige Gerichte. Okay, in Sachen Farbe sind wir mit unserer Couscouskreation schon ziemlich gut dabei, aber manchmal ist mehr einfach doch mehr. Also, falls noch etwas vergessenes Gemüse im Kühlschrank schlummert: einfach würfeln oder reiben und rein in den Salat. Guten Appetit!