



Schweinerückensteak mit Tomatensalsa

auf würzigem Paprikareis mexikanische Art



ca. 40min



2 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.

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 2 Schweinerückensteaks

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 644kcal, Fett 23.4g,
Kohlenhydrate 70.6g, Eiweiß 36.6g

1

1. Paprika braten

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 **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Paprika** und die **½ der Zwiebel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. braten.

4

4. Fleisch braten

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

2

2. Reis kochen

Den **Knoblauch**, die **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Salz hinzugeben und ca. 1Min. duftend mitbraten. Den **Reis** und 300ml 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.

5

5. Fertigstellen & servieren

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

3

3. Salsa zubereiten

2TL Wasser, 2TL Essig, je 1 Prise 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.

6

6. Sauer macht lustig

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