



Schweinesteak in Tomaten-Oliven-Sauce

auf würzigem Couscous, dazu Gurkensalat



ca. 30min



2 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

- 1 Knoblauchzehe
- 25g Sonnenblumenkerne
- 150g Bio-Vollkorn Couscous²
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Schweinerückensteaks
- 2 Tomaten
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter³
- 2EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen

Detaillierte Informationen zu den Zutaten
marleyspoon.de

Nährwertangaben pro Portion

Energie 830kcal, Fett 45.6g,
Kohlenhydrate 61.9g, Eiweiß 41.0g



1. Kerne & Knoblauch rösten

300ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Den **Knoblauch** und die **½ der Sonnenblumenkerne** in einem kleinen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 2-3Min. anbraten, bis die Butter eine goldene Farbe annimmt und der **Knoblauch** zu duften beginnt.



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.



3. Steaks braten

Die **½ der Gewürzmischung** mit 1EL Olivenöl zu einer **Marinade** verrühren. Die **Steaks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Marinade** einreiben, dann in einer mittelgroßen 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.



4. Sauce köcheln

Die **½ der Tomaten** und die **½ der Oliven** mit 100ml 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 2EL Mayonnaise gleichmäßig einrühren. Die **Sauce** mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Essig abschmecken.



5. Salat zubereiten

Die **Gurke** längs vierteln und quer in Stücke schneiden, dann mit den **restlichen Tomaten**, den **restlichen Oliven**, den **restlichen Sonnenblumenkernen**, 1TL 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.



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.