



Schweinesteak in Tomaten-Oliven-Sauce

auf würzigem Couscous, dazu Gurkensalat



ca. 30min



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

Was du zu Hause benötigst

- 1½ EL Butter³
- 2½ EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 824kcal, Fett 41.4g, Kohlenhydrate 70.2g, Eiweiß 41.9g



1. Kerne anrösten

450ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Den **Knoblauch** und die **½ der Sonnenblumenkerne** in einem mittelgroßen Topf mit 1½ EL 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, **225g Couscous** unterheben und das heiße Wasser angießen. 1 kräftige Prise Salz zugeben und alles verrühren, dann den **Couscous** abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Steaks vorbereiten

Die **Gewürzmischung** mit 1½ EL Olivenöl zu einer **Marinade** verrühren. Die **Steaks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und **3 Steaks** rundum mit der **Marinade** einreiben. Das **übrige Steak** für ein anderes Rezept aufbewahren.



4. Steaks braten

Die **Steaks** in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite in ca. 3Min. goldbraun braten. Währenddessen die **Tomaten** würfeln und die **Oliven** fein schneiden. Die **Steaks** aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



5. Sauce köcheln

Die **½ der Tomaten** und die **½ der Oliven** mit 120ml Wasser in die Pfanne geben. Bei mittlerer bis starker Hitze aufkochen und die Flüssigkeit 4-5Min. um die Hälfte einköcheln lassen. Die Hitze auf niedrig reduzieren und 2½ EL Mayonnaise gleichmäßig einrühren. Die **Sauce** mit 1½ TL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat zubereiten

1½ Gurken längs vierteln und quer in Stücke schneiden, dann mit den **restlichen Tomaten**, den **restlichen Oliven**, den **restlichen Sonnenblumenkernen**, 1½ TL hellem Essig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack zu einem **Salat** vermengen. Die **Steaks** in Streifen schneiden. Den **Couscous** mit den **Steakstreifen**, dem **Salat** und der **Sauce** anrichten und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**