



Schweinesteak in Tomaten-Oliven-Sauce

auf würzigem Couscous, dazu Gurkensalat



ca. 30min



6 Portionen

Freu dich auf ein saftiges Schweinesteak, angerichtet in einer aromatischen Tomaten-Oliven-Sauce. Begleitet wird das Fleisch von einem frischen Gurken-Tomaten-Salat, verfeinert mit Oliven und Sonnenblumenkernen. Diese sorgen auch in dem würzigen Couscous für eine feine Note und angenehmen Biss. Ein harmonisch abgestimmtes Geschmackserlebnis für eine rundum gelungene Mahlzeit. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 75g Sonnenblumenkerne
- 450g Bio-Vollkorncouscous ²
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 6 Schweinerückensteaks
- 5 Tomaten
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 3 Gurken

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ³
- 5EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher

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

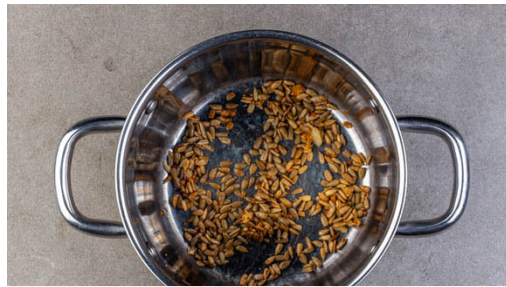
Allergene

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

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 800kcal, Fett 39.0g,
Kohlenhydrate 70.2g, Eiweiß 41.2g



1. Kerne anrösten

900ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Den **Knoblauch** und die **½ der Sonnenblumenkerne** in einem großen Topf mit 3EL Butter bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 2-3Min. anbraten, bis die Butter eine goldene Farbe annimmt und der **Knoblauch** zu duften beginnt.



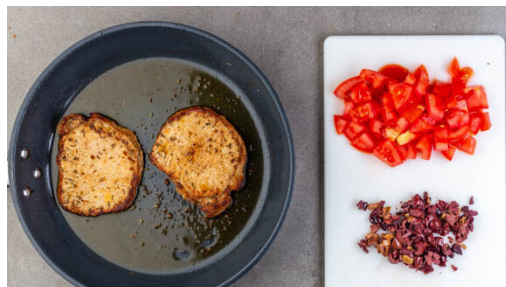
2. Couscous garen

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. Anschließend mit einer Gabel auflockern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Steaks vorbereiten

Die **Gewürzmischung** mit 3EL Olivenöl zu einer **Marinade** verrühren. Die **Steaks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und rundum mit der **Marinade** einreiben.



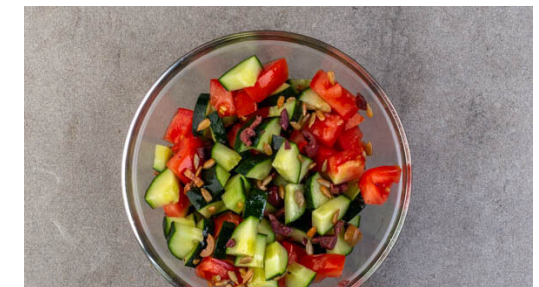
4. Steaks braten

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 behalten.



5. Sauce köcheln

Die **½ der Tomaten** und die **½ der Oliven** mit 250ml 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 5EL Mayonnaise gleichmäßig einrühren. Die **Sauce** mit 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat zubereiten

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