



Saftiges Schweinerückensteak

mit Perlencouscous und Rote-Bete-Hummus



20-30min



2 Personen

Der Perlencouscous sieht mit seinen kleinen runden Kügelchen nicht nur hübsch aus, sondern hat auch einen feinen, nudelartigen Biss. Wir präsentieren ihn heute mit Petersilie, Gurke und Rosinen zu einem saftigen Schweinerückensteak und leckerem Rote-Bete-Hummus. Geröstete Mandelblättchen dazu – ein Traum!

- 10g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 1 Packung Rote Bete, vorgegart
- 1 Päckchen Tahini ¹¹
- 200g Perlencouscous ¹
- 1 Packung
Schweinerückensteak
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Päckchen
Worcestershiresauce ^{1,4}
- 1 Minigurke
- 1 Päckchen Rosinen ¹²

- 1EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

- 2 kleine Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher

Energie 915kcal, Fett 31.1g,
Kohlenhydrate 113.5g, Eiweiß 47.0g



Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.
Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



Das **Brühgewürz** in 400ml heißem Wasser auflösen.



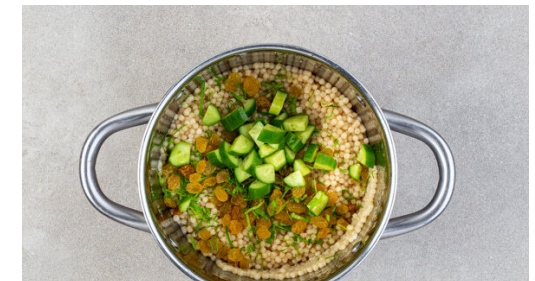
Die **Rote Bete** in 2-3cm große Stücke schneiden, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Mit **50ml Brühe** und der **Tahinipaste** in einem kleinen Topf abgedeckt bei mittlerer Hitze 5Min. heiß werden lassen, dann mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Hummus** pürieren. Ggf. etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz hinzufügen. Mit 1EL Butter sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



In einem weiteren kleinen Topf **300ml Brühe** zum Kochen bringen. Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis die **Brühe** aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.



Die **Mandeln** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen und das **Fleisch** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben und mit der **Worcestershiresauce** und **50ml Brühe** ablöschen. Die **Sauce** 2-3Min. köcheln lassen, bis sie leicht bindet.



Die **Gurke** der Länge nach vierteln und in kleine Stücke schneiden, dann mit den **Rosinen** und der **Petersilie** unter den **Perlencouscous** mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** mit dem **Rote-Bete-Hummus** und dem **Perlencouscous** anrichten, mit der **Sauce** beträufeln und mit den **Mandeln** garniert servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**