



Saftiges Schweinerückensteak

mit Perlencouscous und Rote-Bete-Hummus



20-30min



2 Personen

Der Perlencouscous sieht mit seinen kleinen runden Kugelchen 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!

Was du von uns bekommst

- 10g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Packung Rote Bete, vorgegart
- 1 Päckchen Tahini¹¹
- 200g Perlencouscous¹
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Packung Mandelblättchen¹⁵
- 1 Päckchen Worcestershiresauce^{1,4}
- 1 Minigurke
- 1 Päckchen Rosinen¹²

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Petersilie hacken

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



2. Brühe vorbereiten

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



3. Hummus zubereiten

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.



4. Perlencouscous kochen

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.



5. Fleisch braten

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.



6. Perlencouscous verfeinern

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.