



## Saftiges Schweinerückensteak

mit Perlencouscous und Rote-Bete-Hummus



20-30min



3-4 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 Hühnerbrühwürz
- 2 Packungen Rote Bete, vorgegart
- 2 Päckchen Tahini <sup>11</sup>
- 400g Perlencouscous <sup>1</sup>
- 2 Packungen Schweinerückensteak
- 1 Päckchen Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 1 Päckchen Worcestershiresauce <sup>1,4</sup>
- 1 Gurke
- 2 Päckchen Rosinen <sup>12</sup>

- 2EL Butter <sup>7</sup>
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

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

Energie 861kcal, Fett 27.6g,  
Kohlenhydrate 109.9g, Eiweiß 45.3g



## 2. Brühe vorbereiten

### 3. Hummus zubereiten

#### 4. Perlencouscous kochen

## 5. Fleisch braten

## 6. Perlencouscous verfeinern

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [!\[\]\(cf531ed27e91483460120fcc057b3901\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(34fde9b7c74442c0438f550a41236260\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f3ffd03e145adb5d0f6f54d9f4fb82fd\_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**