



## Saftige Schweinerückensteaks

mit Djuvec-Reis und buntem Paprikagemüse



30-40min



3-4 Personen

Wir treiben es mal wieder bunt! Mit herhaftem Djuvec-Reis und farbenfrohem Paprikagemüse holen wir dir die Vielfalt und Würze des Balkans direkt auf deinen Teller. Dazu gibt es saftig-zarte Schweinerückensteaks. Was will man mehr?

## Was du von uns bekommst

- 1 gelbe Paprika
- 2 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 400g Basmatireis
- 2 Dosen Tomatenmark
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 2 Päckchen Gulaschgewürz
- 2 Packungen Schweinerückensteak

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 703kcal, Fett 16.4g, Kohlenhydrate 95.0g, Eiweiß 41.9g



### 1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **zwei Hälften** in feine Würfel, die **übrigen Hälften** in Streifen schneiden.



### 4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit Küchenkrepp trocken tupfen, mit einem schweren Pfannenboden ca. 1cm dünn plattieren und nach Wunsch halbieren. Mit 1 Prise Salz würzen und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. scharf anbraten. Die **Steaks** kräftig mit Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



### 2. Reis vorbereiten

Die **Zwiebelwürfel** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Das **Tomatenmark** und 800ml Wasser hinzugeben und das **Brühgewürz** unterrühren. Mit etwas Salz nachwürzen und alles 1-2Min. köcheln lassen.



### 5. Paprikagemüse zubereiten

Die **Paprika** und die **Zwiebelstreifen** in derselben Pfanne bei starker Hitze 4-5Min. scharf anbraten, dabei etwas Wasser zugeben, falls das **Gemüse** zu schnell röstet. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 3. Reis kochen

Den **Reis** und das **Gulaschgewürz** unterrühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 12-15Min. sanft köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Falls nötig, etwas mehr Wasser zugeben. Den Topf vom Herd nehmen und den **Reis** noch 5Min. abgedeckt ziehen lassen.



### 6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** nach Belieben mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den **Reis** erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** mit dem **Paprikagemüse** und dem **Reis** anrichten und servieren.