



## 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 verfeinert mit Petersilie und Rosinen zu einem saftigen Schweinesteak und leckerem Rote-Bete-Hummus. Geröstete Mandelblättchen dazu – ein Traum!

## Was du von uns bekommst

- 10g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 250g Rote Bete, vorgegart
- 50g Tahini <sup>11</sup>
- 200g Perlencouscous <sup>1</sup>
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 25g Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Minigurke
- 25g Rosinen <sup>12</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 911kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 111.0g, Eiweiß 48.0g



### 1. Zutaten schneiden

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



### 2. Brühe vorbereiten

Das **Brühgewürz** in 500ml 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 **1/2 des Tahini** in einem kleinen Topf abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5Min. erhitzen, dann mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Hummus** pürieren. Ggf. löffelweise Wasser bis zur gewünschten Konsistenz zufügen. Mit 1EL Butter sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



### 4. Perlencouscous kochen

In einem weiteren kleinen Topf **400ml 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** trocken tupfen und mit je 1 Prise 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 **1/2 der Sojasauce oder mehr nach Geschmack** und **50ml Brühe** ablöschen. Die **Sauce** 2-3Min. einköcheln lassen.



### 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.