



Saftiges Schweinerückensteak

mit Perlencouscous und Rote-Bete-Hummus



20-30min



3-4 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
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 50g Tahini ¹¹
- 400g Perlencouscous ¹
- 2 Packungen Schweinerückensteak
- 25g Mandelblättchen ¹⁵
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Minigurken
- 50g Rosinen ¹²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 863kcal, Fett 27.6g, Kohlenhydrate 109.5g, Eiweiß 46.0g



1. Zutaten schneiden

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



2. Brühe vorbereiten

Das **Brühgewürz** in ca. 1,1L heißem Wasser auflösen.



3. Hummus zubereiten

Die **Rote Bete** in 2-3cm große Stücke schneiden, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Mit **150ml Brühe** und dem **Tahini** in einem mittelgroßen Topf abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5Min. erhitzen, dann mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Hummus** pürieren. Ggf. löffelweise Wasser bis zur gewünschten Konsistenz hinzufügen. Mit 2EL Butter sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



4. Perlencouscous kochen

In einem weiteren mittelgroßen Topf **800ml Brühe** zum Kochen bringen. Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser röhren 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 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



5. Fleisch braten

Die **Mandeln** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen und das **Fleisch** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben und mit **3/4 der Sojasauce oder mehr nach Geschmack** und **100ml Brühe** ablöschen. Die **Sauce** 2-3Min. einköcheln lassen.



6. Perlencouscous verfeinern

Die **Gurken** 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.