

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



- 10g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen  
Gemüsebrühgewürz
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 50g Tahini <sup>11</sup>
- 400g Perlencouscous <sup>1</sup>
- 2 Packungen  
Schweinerückensteak
- 25g Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Minigurken
- 50g Rosinen <sup>12</sup>

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

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

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

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



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



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



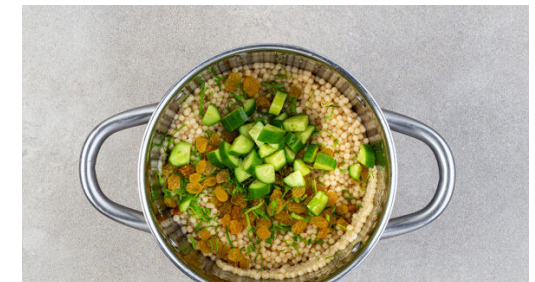
Die **Rote Bete** in 2-3cm große Stücke schneiden, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Mit **150ml Brühe** und dem **Tahini** in einem mittelgroßen Topf abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5Min. erhitzen, dann mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Hummus** pürieren. Ggf. löffelweise Wasser bis zur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



Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



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.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) #marleyspooning