

# MARLEY SPOON



## Gebratenes Schweinesteak

auf Belugalinsen mit Rhabarber-Salsa



30-40Min.



2 Personen

Rhabarber kann viel mehr als "nur" Kuchen – probier es aus mit dieser frühlingshaften Salsa-Sauce! Süß-sauer abgeschmeckt passt diese Sauce aus kurz gegartem Rhabarber ganz hervorragend zu dem saftigen Schweinesteak. Dazu gibt es als Beilagen Belugalinsen, Karotten und knackigen Stangensellerie.

## Was du von uns bekommst

- 1 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 2 Zwiebeln
- 20g frische Petersilie
- 40g Ketchup <sup>9</sup>
- 1 Karotte
- 1 Rinderbrühwürfel
- 1 Packung Belugalinsen
- 1 Packung Schweinerückensteak vom Brandenburger Landschwein
- 1 Packung Rhabarber

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- kleiner Kochtopf
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 745.0kcal, Fett 24.6g, Eiweiß 58.4g, Kohlenhydrate 63.4g



**1. Gemüse schneiden**

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Karotte** schälen. Die Enden der **Karotten** und des **Selleries** entfernen und beides ebenfalls in kleine Würfel schneiden.



**4. Salsa zubereiten**

Den **geschnittenen Rhabarber** mit den **restlichen Zwiebelwürfel** und 1-2EL Olivenöl in einem kleinen Topf auf mittelhoher Hitze für ca. 1-2Min. anbraten, mit **Ketchup** und 80ml Wasser ablöschen und ca. 2-3Min. stückig einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und ggfs. 1 Prise Zucker abschmecken.



**2. Linsen kochen**

Nun **2/3 der Zwiebel** mit 1-2EL Olivenöl für ca. 2-3Min. in einem mittleren Topf anschwitzen. Dann mit 600ml Wasser ablöschen und den **Brühwürfel** darin auflösen, einmal aufkochen lassen. Dann die **Linsen** bei mittlerer Hitze für ca. 13-15Min. vor sich hin köcheln lassen.



**5. Linsen fertigstellen**

Nach Ende der Kochzeit, die **Karotten-** und **Selleriewürfel** unter die **Linsen** mischen und für weitere ca. 8-10Min. köcheln lassen, evtl. etwas Wasser hinzugeben. Inzwischen die **Petersilie** fein hacken und **3/4** davon untermischen, den **Rest** unter die **Rhabarber-Salsa** heben. Die **Linsen** mit Salz und Pfeffer sowie 1-2EL Essig nach Geschmack würzen.



**3. Rhabarber schälen**

Inzwischen die Enden des **Rhabarbers** entfernen und die äußere Haut abziehen oder schälen, dann in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden.



**6. Steaks braten**

Zum Schluss in einer mittleren Pfanne 1-2EL Olivenöl erhitzen und die **Schweinerückensteaks** für ca. 3-4Min. von jeder Seite goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere ca. 2Min. ohne Hitze nachziehen lassen. Gemeinsam mit dem **warmen Linsen-Salat** und der **Salsa** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.     **#marleyspooning**