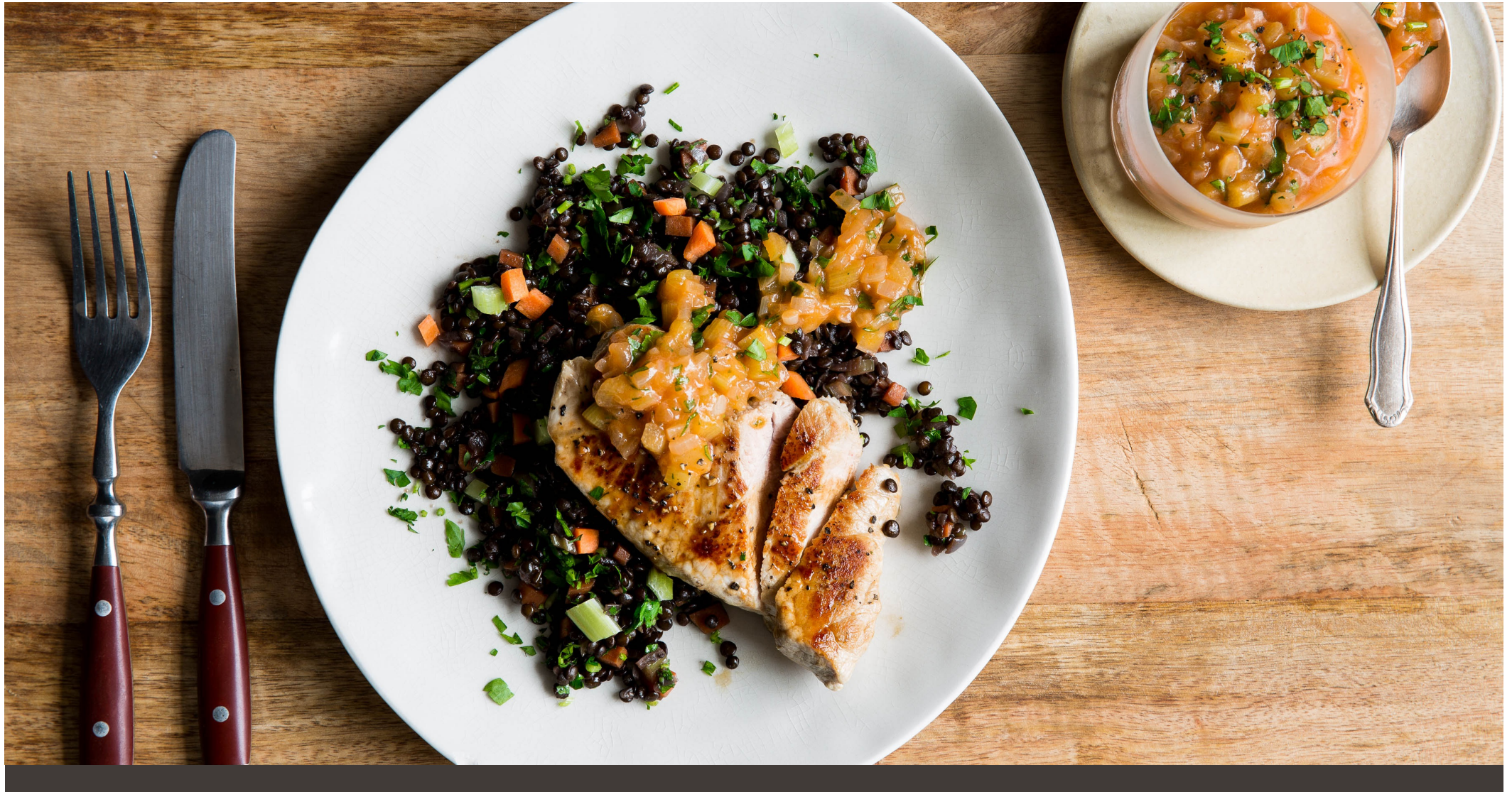


MARLEY SPOON



Gebratenes Schweinesteak

auf Belugalinsen mit Rhabarber-Salsa



30-40Min.



3-4 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

- 2 Stangensellerie ⁹
- 20g frische Petersilie
- 80g Ketchup ⁹
- 1 Packung Karotten
- 2 Rinderbrühwürfel
- 2 Päckchen Belugalinsen
- 1 Packung Schweinerückensteak vom Brandenburger Landschwein
- 1 Metzgerzwiebel
- 1 Packung Rhabarber

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- kleiner Kochtopf
- Messbecher
- 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 725.0kcal, Fett 24.0g, Eiweiß 53.0g, Kohlenhydrate 65.2g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Karotten** 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 mittlerer 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 1200ml Wasser ablöschen und die **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 an.     **#marleyspooning**