



Schweinerücken in Pfefferrahm

mit Vichy-Karotten und Basmatireis



30-40Min.



2 Personen

Durch das Einlegen in Lake wird der Reifeprozess der grün geernteten Pfefferbeeren gestoppt. Mit ihrem ganz besonderen Geschmack, der übrigens nicht so scharf ausgeprägt ist wie bei schwarzem Pfeffer, sind sie eine feine Ergänzung in der cremigen Rahmsauce, die es heute zum zarten Schweinerückensteak gibt. Dazu erfreust du deine Lieben mit knackig-süßen Vichy-Karotten und einem fluffigen Basmatireis mit Petersilie.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 150g Crème fraîche ⁷
- 10g frische Petersilie
- 1 Rinderbrühwürfel
- 0.05L grüner Pfeffer in Lake
- 200g Basmatireis
- 1 Packung Karotten
- 1 Packung Schweinerückensteak

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹
- Zucker

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

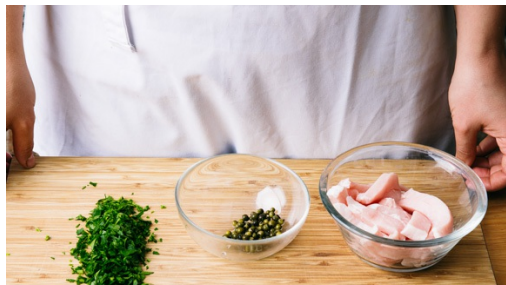
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 915.0kcal, Fett 44.5g, Eiweiß 44.9g, Kohlenhydrate 80.4g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** bei niedrigster Hitze abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitze abgedeckt ziehen lassen.



4. Fleisch vorbereiten

In der Zwischenzeit den **Schweinerücken** ggf. von Sehnen befreien und in 1-2cm breite Streifen schneiden. Die **Pfefferkörner** in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken und unter den **gegarten Reis** mischen.



2. Karotten schneiden

Währenddessen die **Karotten** schälen, der Länge nach halbieren und schräg in 3-4cm lange und ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl 2-3Min. rundum scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne nicht auswischen.



3. Karotten garen

In einem weiteren Topf die **1/2 der Zwiebeln** mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen. Die **Karotten** hinzugeben, mit 1 Prise Salz und und 2-3 Prisen Zucker bestreuen und mit 100-150ml Wasser ablöschen. Die **Karotten** 12-15Min. köcheln lassen, bis sie bissfest gegart sind.



6. Sauce fertigstellen

Die **restlichen Zwiebeln** in derselben Pfanne bei niedriger Hitze 1-2Min. anschwitzen. Mit 1EL Mehl und 200ml Wasser ablöschen und den **Brühwürfel** darin auflösen. Auf mittlerer Hitze 2-3Min. einköcheln. Das **Fleisch**, den **grünen Pfeffer** und die **Crème fraîche** zugeben und alles noch einmal kurz aufkochen. Mit Salz abschmecken und mit **Karotten** und **Reis** 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**