

MARLEY SPOON



Schweinerücken in Pfefferrahm

mit Vichy-Karotten und Basmatireis



30-40Min.



3-4 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

- Schweinerückensteak²
- 1 Zwiebel
- 150g Crème fraîche¹
- 20g frische Petersilie
- 2 Rinderbrühwürfel
- 0.05L grüner Pfeffer in Lake
- 400g Basmatireis
- 1 Packung Karotten

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Milch (1),

class="translation_missing" title="translation missing: de.no allergen">No Allergen (2),
Gluten (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 820.0kcal, Fett 31.7g,
Kohlenhydrate 85.7g, Eiweiß 44.9g



1. Paket servieren

Zum Schluss das **Fisch-Paket** auf einen Teller geben und den Verschluss vorsichtig mit einer Schere abschneiden. Vorsicht, hierbei nicht verbrennen. Dazu den **Kartoffel-Sellerie-Stampf** und die **Zitronenspalten** servieren.



4. Salsa vorbereiten

Die **Pfirsiche** halbieren, den Stein entfernen und die Hälften in Scheiben schneiden. Wenn die **Pfirsiche** noch etwas hart sind, die Scheiben mit ein bis zwei Prisen Zucker bestreuen und für 5min. ziehen lassen. Den **Basilikum** von den Stängeln zupfen und grob hacken.



2. Hummus zubereiten

Die Flüssigkeit der **Kichererbsen** abgießen, aber auffangen. Eine **Knoblauchzehe** schälen und zusammen mit den **Kichererbsen**, dem **Tahini** sowie 1-2EL Olivenöl mit dem Stabmixer fein pürieren, falls es zu trocken ist etwas von der **Kichererbsenflüssigkeit** hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, 1/2 Tüte **Paprikapulver** und dem **Kreuzkümmel** nach Ge...



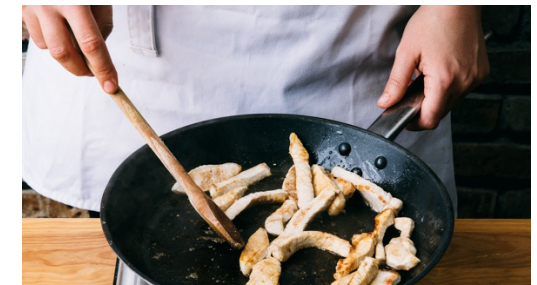
5. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Nudeln** darin für ca. 8Min. bissfest kochen. Nudeln durch ein Sieb abgießen, unter kaltem, fließendem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



3. Tomatensalat vorbereiten

Die **Tomaten** in Spalten schneiden und die **Petersilie** von den Stielen zupfen und grob hacken.



6. Fleisch braten

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

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**