

## Minutensteaks mit Rucolasalat

und Backpflaumen-Curry-Couscous



20-30Min.



3-4 Personen

Auch im Winter muss man nicht auf leckeres Obst verzichten – jetzt ist die Zeit gekommen für saftige Backpflaumen, die heute einen raffinierten Curry-Couscous verfeinern. Zusammen mit einem frischen Rucolasalat eine wunderbar aromatische Begleitung für die schnellen Minutensteaks aus saftigem Schweinerücken, die du ruck, zuck in der Pfanne gebraten hast.

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Rucola
- 1 Geflügelbrühwürfel <sup>9</sup>
- 400g Couscous <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Madras-Currypulver
- 1 Päckchen Balsamicoessig <sup>12</sup>
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Schweinerückensteak

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- Wasserkocher

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

## Allergene

Gluten (1), Sellerie (9), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 740.0kcal, Fett 24.9g, Eiweiß 45.5g, Kohlenhydrate 78.1g



**1. Brühe zubereiten**

700ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **Brühwürfel** in 500ml heißem Wasser auflösen, dann die **2/3 des Currypulvers** zur **Brühe** geben und gut verrühren.



**2. Couscous zubereiten**

Ca. **2/3 des Couscous** mit **der Brühe** verrühren, abdecken und ca. 8-10Min. ziehen lassen, bis die **Brühe** aufgesogen ist. Mit einer Gabel auflockern. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann den **ganzen Couscous** verwenden, dafür **700ml Brühe** vorbereiten und den ganzen **Brühwürfel** verwenden.



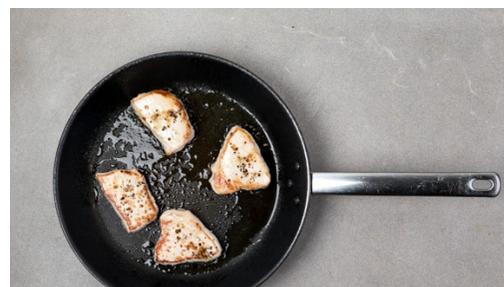
**3. Rucola vorbereiten**

Ca. **2/3** der getrockneten Pflaumen in kleine Würfel schneiden und in einem Schälchen leicht mit heißem Wasser bedeckt einweichen. Den **Rucola** putzen, waschen und trocken tupfen. **Tipp:** Wer mag, kann alle **Pflaumen** verwenden.



**4. Dressing anrühren**

2EL Olivenöl, **2EL Balsamicoessig**, 1-2EL Wasser und 1 Prise Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden.



**5. Fleisch braten**

Die **Steaks** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei hoher Hitze von jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Steaks** ca. 2Min. ruhen lassen.



**6. Couscous fertigstellen**

Die **Pflaumen** samt Flüssigkeit, der **1/2 der Lauchzwiebeln** und 1-2 EL Öl unter den **Couscous** mischen und nach Geschmack nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Rucola nach Wunsch mit dem Dressing** anmachen. Den **Couscous** und die **Steaks** mit dem **Salat** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** und ggf. **restlichem Dressing** garnieren.

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**