



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 ⁹
- 400g Couscous ¹
- 1 Päckchen Madras-Currypulver
- 1 Päckchen Balsamicoessig ¹²
- 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



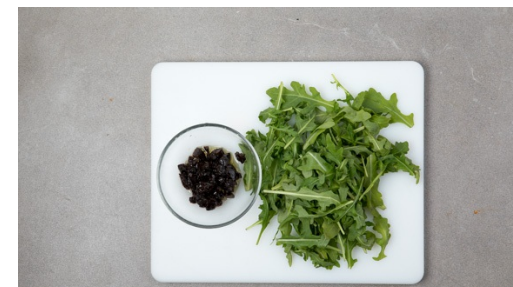
1. Brühe zubereiten

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.



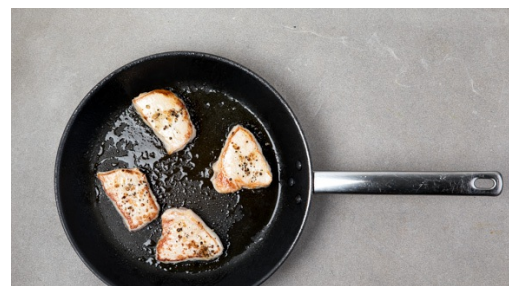
3. Rucola vorbereiten

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 an.     **#marleyspooning**