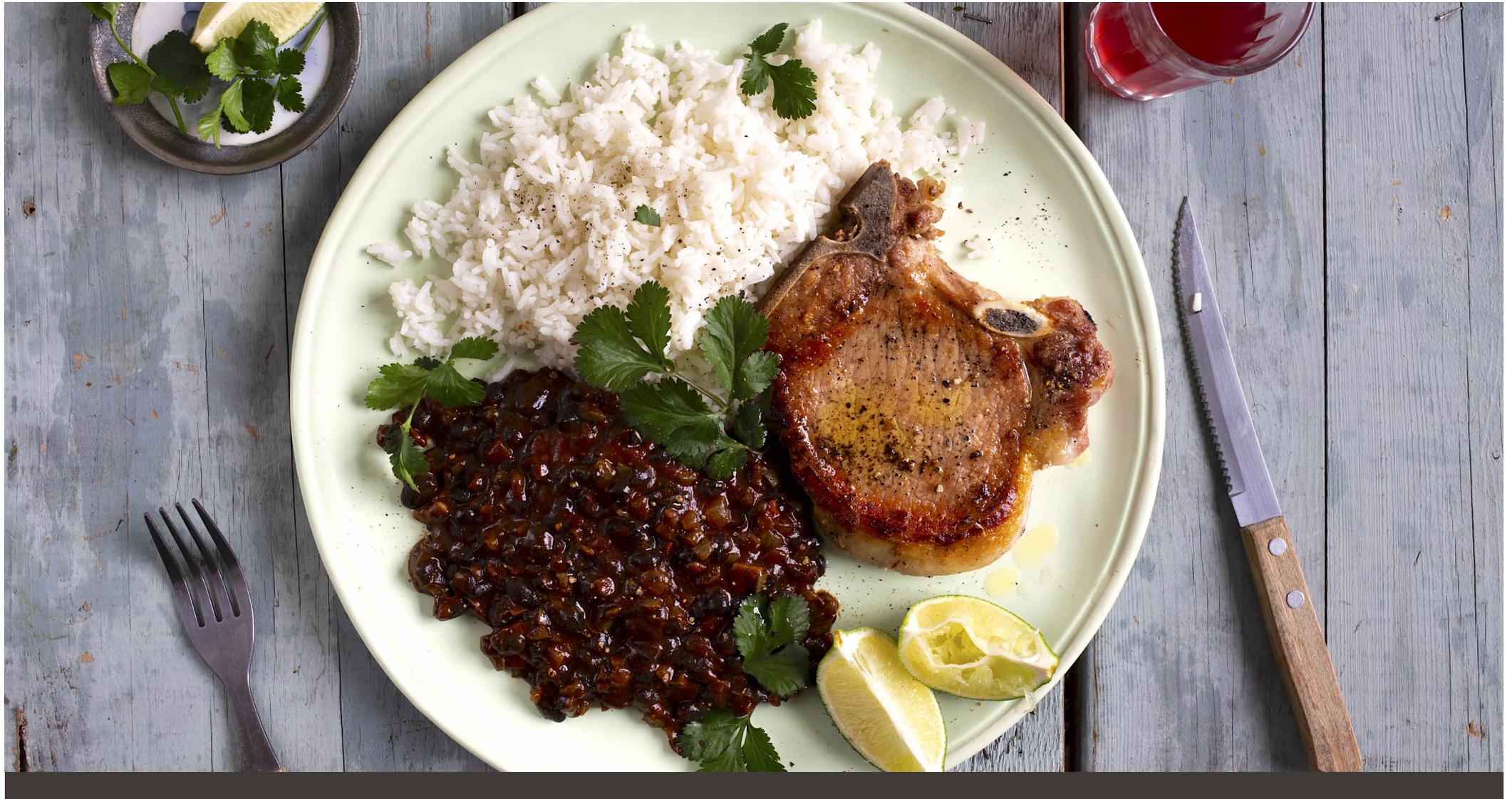


MARLEY SPOON



Schweinekotelett mexicana

mit Paprika-Bohnen-Gemüse und Reis



30-40Min.



3-4 Personen

Für die zarten Schweinekoteletts, die begleitet werden von einem herrlich würzigen Paprika-Bohnen-Gemüse und fluffigem Basmatireis, musst du nicht lange in der Küche stehen. Geräuchertes Paprikapulver, frische Limette und aromatischer Koriander bringen ganz viel Geschmack und Leichtigkeit in dieses deftige Gericht.

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 2 Dosen Tomatenmark
- 10g frischer Koriander
- 1 Geflügelbrühwürfel 9
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 1 grüne Paprika
- 2 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Schweinekotelett
- 400g Basmatireis

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb

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 821.0kcal, Fett 18.2g, Eiweiß 54.7g, Kohlenhydrate 103.5g



1. Steaks vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die Sehne unter dem Fettrand mit einem scharfen Messer minimal einschneiden, so wird verhindert, dass sich das **Fleisch** beim Braten zusammenzieht und dadurch nicht gleichmäßig gart.



2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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 ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



4. Bohnengemüse zubereiten

Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL mit Olivenöl bei starker Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Knoblauch**, das **Paprikapulver** und das **Tomatenmark** unterrühren. Die **Bohnen samt Flüssigkeit** hinzugeben und den **Brühwürfel** im **Bohngemüse** auflösen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles ca. 3-4 Min köcheln lassen.



5. Steaks braten

Die **Steaks** in einer großen Pfanne mit 1EL Öl bei starker Hitze ca. 2-3Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen. **Tipp:** Nach dem Braten 2-3EL Wasser in die Pfanne geben, kurz erhitzen, schwenken und zum **Gemüse** geben. So landen die **Röstaromen** im Essen und nicht im Abfluss!



6. Garnieren

Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die **Limette** in Spalten schneiden. Den ausgetretenen **Bratensaft der Steaks** unter das **Bohngemüse** mischen, ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Steaks** mit dem **Reis** und dem **Bohngemüse** anrichten. Mit **Koriander** garnieren und die **Limettenspalten** dazu 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**