

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

- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 20g frische Petersilie
- 2 Rinderbrühwürfel
- 1 Päckchen grüner Pfeffer in Lake
- 1 Packung Karotten
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Zwiebel
- 400g Basmatireis

Was du zu Hause benötigst

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

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

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

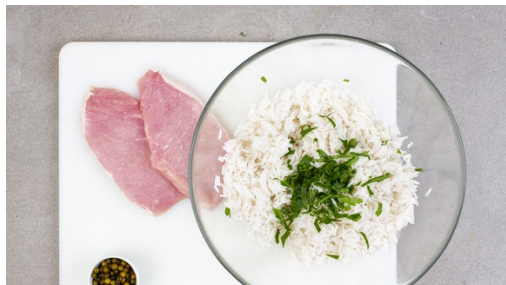
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 837.0kcal, Fett 32.7g, Eiweiß 45.4g, Kohlenhydrate 87.2g



1. 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 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 das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und ggf. von Sehnen befreien. Den **grünen Pfeffer** in einem Sieb mit kaltem Wasser 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 großen Pfanne mit 1–2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5–8Min. rundum scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne nicht auswaschen.



3. Karotten garen

In einem großen 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 der Pfanne bei niedriger Hitze 1–2Min. anschwitzen. Mit 1–2EL Mehl und 400ml Wasser ablöschen und den **Brühwürfel** darin auflösen. Bei mittlerer Hitze 2–3Min. köcheln. Das **Fleisch**, den **grünen Pfeffer** und die **Crème fraîche** zugeben und alles noch einmal kurz aufkochen. Mit Salz abschmecken und mit den **Karotten** und dem **Reis** servieren.