MARLEY SPOON

Schweinekotelett mexicana

mit Paprika-Bohnen-Gemüse und Reis

30-40min 2 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 Packung Schweinekotelett
- 150g Basmatireis
- 1 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Geflügelbrühwürfel [9]
- 10g frischer Koriander
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene
Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Kalorien 793.0kcal, Fett 22.6g, Eiweiß 53.4g, Kohlenhydrate 87.7g

1. Fleisch 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 300ml 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 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 **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.

4. Bohnengemüse zubereiten

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

5. Fleisch braten

Die **Steaks** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2–3Min. scharf anbraten. 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. Garnitur vorbereiten

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