



Saftige Schweinesteaks

mit Balkan-Reis und bunter Paprika



30-40min



2 Personen

Wir treiben es mal wieder bunt! Mit cremigem Tomaten-Reis und farnefrohem Paprikagemüse holen wir dir die Vielfalt und Würze des Balkans direkt auf den Teller. Dazu gibt es saftige Schweinesteaks. Was will man mehr?

Was du von uns bekommst

- Basmati Reis
- Tomatenmark
- Schweinesteaks
- gelbe Paprika
- Laszlos Gulaschgewürz
- Spitzpaprika
- Zwiebel
- Tante Mizzis Bratengewürz

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Rinderbrühwürfel
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Messbecher
- Kochtopf

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Für weniger Kalorien, einfach nur 3/4 vom Reis verwenden.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 756kcal, Fett 21.1g,
Kohlenhydrate 91.4g, Eiweiß 45.6g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und die eine Hälfte in feine Würfel, die andere in Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1-2cm breite Stücke schneiden.



4. Fleisch vorbereiten

Währenddessen in einer großen Pfanne 1EL Pflanzenöl auf hoher Stufe erhitzen, das **Fleisch** mit Salz würzen und von jeder Seite ca. 1-2Min. scharf anbraten, dabei kräftig mit Pfeffer würzen. Die **Steaks** aus der Pfanne nehmen und für den Moment zur Seite stellen und kurz ruhen lassen.



2. Reis vorbereiten

In einem mittleren Topf 1TL Öl mittelhoch erhitzen und die **Zwiebelwürfel** darin ca. 2-3Min. anschwitzen. **Tomatenmark** und 400ml Wasser hinzugeben, einen Rindersuppenwürfel darin auflösen und weitere ca. 1-2Min. köcheln lassen. Wenn nötig, etwas mehr Wasser zugeben.



3. Reis zubereiten

Nun den **Reis** und **Gulasch Gewürzmischung** hinzugeben und abgedeckt bei niedriger Stufe ca. 12-15Min. köcheln lassen, ab und zu umrühren, zum Schluss von Herd nehmen und ca. 5Min. zugedeckt weiter ziehen lassen.



5. Paprikagemüse zubereiten

In der Fleischpfanne die **Paprikastücke** und die **Zwiebelstreifen** bei mittlerer Hitze ca. 4-5Min. scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Evtl. einige EL Wasser zugeben, falls das Gemüse zu schnell röstet.



6. Fertigstellen

Das **Fleisch** schließlich mit 1EL **Mizzis Bratengewürz** verfeinern, den **Reis** mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles zusammen mit dem **Paprikagemüse** servieren.