

# MARLEY SPOON



## 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.