

DINNERLY



Schweinesteak in Tomaten-Oliven-Sauce auf würzigem Couscous, dazu Gurkensalat



ca. 30min



2 personen

Heute geht es herhaft zu, und zwar mit diesem saftigen Schweinesteak, das in einer aromatischen Tomaten-Oliven-Sauce badet. Dazu servieren wir einen frischen Gurken-Tomaten-Salat mit noch mehr Oliven und knackigen Sonnenblumenkernen. Die finden sich übrigens auch in unserem würzigen Couscous und geben den fluffigen Getreidekörnchen etwas Biss. Das Resultat ist ein rundum appetitliches Geschmackserlebnis – guten Appetit!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 25g zonnebloempitten
- 150g biologische couscous¹
- 1 zakje Trapper's kruidenmix
- 2 varkenslapjes
- 2 tomaten
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 komkommer

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- 1el boter⁷
- 2el mayonaise³
- peper en zout
- 15ml olijfolie
- 5ml azijn

KOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- waterkoker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 818kcal, vet 45.4g, koolhydraten 60.0g, eiwit 40.8g



1. Kerne & Knoblauch rösten

300ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. 1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Den Knoblauch und die **½ der Sonnenblumenkerne** in einem kleinen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 2–3Min. anbraten, bis die Butter eine goldene Farbe annimmt und der Knoblauch zu duften beginnt.



2. Couscous garen

Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** unterheben und das heiße Wasser angießen. 1 kräftige Prise Salz zugeben und alles verrühren, dann den **Couscous** abgedeckt 6–8Min. quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Steaks braten

Die **Gewürzmischung** mit 1EL Olivenöl zu einer **Marinade** verrühren. Die **Steaks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Marinade** einreiben, dann in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite in ca. 3Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen, die Pfanne behalten. Die **Tomaten** würfeln und die **Oliven** fein schneiden.



4. Sauce köcheln

Die **½ der Tomaten** und die **½ der Oliven** mit 100ml Wasser in die Pfanne geben. Bei mittlerer bis starker Hitze aufkochen und die Flüssigkeit ca. 4–5Min. um die Hälfte einköcheln lassen. Die Hitze auf niedrig reduzieren und 2EL Mayonnaise gleichmäßig einrühren. Die **Sauce** mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Essig abschmecken.



5. Salat zubereiten

Die **Gurke** längs vierteln und quer in Stücke schneiden, dann mit den **restlichen Tomaten**, den **restlichen Oliven**, den **restlichen Sonnenblumenkernen**, 1TL hellem Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Salat** vermengen. Die **Steaks** in Streifen schneiden. Den **Couscous** mit den **Steakstreifen**, dem **Salat** und der **Sauce** anrichten und servieren.



6. Käse gut, alles gut

Wer mag griechischen Salat? Alle, die jetzt „hier!“ schreien, können Folgendes tun: etwas Feta grob zerbröseln und zum Salat geben. Mit Gurken, Tomaten, Oliven und dem salzigen Schafskäse kommt er dem griechischen Original dann schon sehr nahe. Wer lieber auf Milchprodukte verzichtet und sich trotzdem etwas Frische wünscht, verfeinert sein Essen mit einem Spritzer Zitronensaft.