

DINNERLY



Schweinesteakstreifen auf Couscoussalat mit Roter Bete und Rauchmandeln



ca. 20min



2 personen

Schon mal Rauchmandeln gegessen? Nein? Dann wird es höchste Zeit! Das rauchige Aroma passt nämlich überraschend gut zu den knackigen Kernen, die sich unter anderem als Fernsehsnack super eignen. Wir toppen damit heute unseren lecker-frischen Couscoussalat, der mit (fast) allen Farben des Regenbogens aufwartet. Neben den Rauchmandeln sind auch die Schweinesteakstreifen ein wahrer Hingucker – oder doch eher ein Hinschmecker?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 onbehandelde sinaasappel
- 2 varkenslapjes
- 1 bosui
- 150g biologische volkoren couscous¹
- 1 wortel
- 1 rode biet
- 25g gerookte amandelen²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 teen knoflook
- 2½g peper en zout
- 5g suiker
- 45ml olijfolie
- 30ml azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers
- maatbeker

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Noten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 840kcal, vet 36.2g, koolhydraten 83.0g, eiwit 42.1g



1. Marinade zubereiten

Die **Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. 2 Knoblauchzehen schälen und reiben oder sehr fein würfeln. Den Knoblauch mit dem **Orangensaft**, 3EL Olivenöl, 2EL Essig, 1TL Zucker und je ½TL Salz und Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren.



2. Zutaten vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm breite Streifen schneiden und mit der ½ der **Marinade** vermengen. Den **grünen** und **weißen Teil** der **Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. Die **Karotte** und die **Rote Bete** ggf. schälen und grob reiben.



3. Couscous garen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6–8Min. quellen lassen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne ohne zusätzliches Öl bei mittlerer bis starker Hitze in 5–6Min. rundum goldbraun anbraten.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Mandeln** grob hacken. Die **Karotten** mit der **Roten Bete**, den **grünen Lauchzwiebelringen** und der **restlichen Marinade** vermengen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und unter das **Gemüse** heben. Die **Steakstreifen** auf dem **Salat** anrichten und den **Couscoussalat** mit den **Mandeln** und dem **Orangenabrieb** bestreut servieren.



6. Bunter Zusatz

Salat ist nicht gleich Salat, denn so bunt und abwechslungsreich wie Salate sind nur wenige Gerichte. Okay, in Sachen Farbe sind wir mit unserer Couscouskreation schon ziemlich gut dabei, aber manchmal ist mehr einfach doch mehr. Also, falls noch etwas vergessenes Gemüse im Kühlschrank schlummert: einfach würfeln oder reiben und rein in den Salat. Guten Appetit!