Schweinesteaks mit Erdnusskruste, fruchtiger Paprikasauce und Reis

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinenackensteaks	600 g
Erdnusskerne	60 g
Salz	
Butter	4 EL
Zucchini	2 St.
Schalotten	2 St.
Spitzpaprika	2 St.
Basmatireis	300 g
Öl	3 EL
Zucker	1.5 TL
Frischkäse, natur	100 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Schweinenackensteaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Erdnüsse fein hacken. In einer Schüssel Erdnüsse, Salz und 3 EL weiche Butter vermengen und beiseitestellen.

2. Zucchini waschen, Enden entfernen und würfeln. Schalotte halbieren, schälen und grob würfeln. Spitzpaprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Würfel schneiden.

3. In einem Topf Reis mit 750 ml Salzwasser zum Kochen bringen und anschließend zugedeckt ca. 15 Min. auf niedriger Stufe gar köcheln.

4. In der Zwischenzeit 1 EL Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten darin ca. 2 Min. anbraten. Paprikawürfel und 1 TL Zucker zugeben und ca. 4 Min. mitbraten. 50 ml Salzwasser angießen und ca. 10 Min. zugedeckt köcheln. Frischkäse zugeben, Sauce pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

5. Inzwischen 1 EL Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Steaks von jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten, auf ein Blech legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Erdnusskruste gleichmäßig auf den Steaks verteilen und im Ofen auf oberster Schiene ca. 5 Min. backen. Pfanne nicht säubern.

6. 1 EL Öl zum Bratensatz in die Pfanne geben und Zucchini darin auf mittlerer Stufe ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Zucker abschmecken. Reis mit einer Gabel auflockern, 1 EL Butter zugeben und mit Salz abschmecken. Reis, Steaks und Zucchini auf Tellern anrichten und mit Sauce servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	822 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	36 g