



Schweinesteaks mit Mojo und gebratener Zucchini

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schweinenackensteaks	600 g
BBQ Gewürzmischung	1 TL
Zucchini	2 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Basmatireis	300 g
Salz	
Öl	3 EL
Zucker	
Chili, gemahlen	1 TL
Frischkäse, natur	100 g
Sojasauce	10 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne

1. Ofen auf 150 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Schweinesteaks waschen und trocken tupfen, mit Gewürz einreiben und zum Durchziehen beiseitestellen.
2. Zucchini waschen, Enden entfernen, Zucchini längs vierteln und leicht schräg in dünne Stücke schneiden. Paprikas waschen, vierteln, Strunk und Kerngehäuse entfernen und grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden.
3. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen. Dabei hin und wieder umrühren.
4. Inzwischen in einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Hälfte der Zwiebelstreifen darin ca. 2 Min. anbraten. Paprikawürfel und 1 TL Zucker zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Ca. 50 ml Wasser hinzufügen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Anschließend Chili und Frischkäse zugeben, die Sauce pürieren und mit Salz und Zucker abschmecken. Zugedeckt warm halten.
5. Derweil in einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Steaks rundherum ca. 2 Min. scharf anbraten. Anschließend salzen und im Ofen ca. 10–12 Min. fertig garen. Pfanne nicht säubern.
6. 1 EL Öl zum Bratensatz in die Pfanne geben und die Zucchini und die restlichen Zwiebelstreifen auf mittlerer Stufe ca. 6 Min. anbraten. Mit Sojasauce, Salz und Zucker abschmecken.

7. Den Reis mit einer Gabel auflockern und mit 1–2 Prisen Salz würzen. Steaks aus dem Ofen nehmen, mit Reis und Zucchini auf Tellern anrichten und mit Paprikasauce servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	644 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	19 g