

Rezept

Gefüllte Schweinesteaks mit Spinatreis

Ein Rezept von Gefüllte Schweinesteaks mit Spinatreis, am 17.04.2024

Zutaten

200 ml Gemüsebrühe	50 g parboiled Reis
300 g tiefgekühlter Blattspinat	2 kleine Schweinesteaks (je 150 g)
Jodsalz	Pfeffer
Muskatnuss	1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl	1/2 Bund Basilikum
4 Zahnstocher zum Fixieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf 100 ml Brühe aufkochen. Reis einstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. quellen lassen.
2. Den Spinat in 50 ml kochender Brühe auftauen lassen. In die Steaks an der Seite mit einem kleinen, scharfen Messer jeweils eine große Tasche einschneiden. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat mit Salz, Pfeffer, reichlich Muskat und Zitronensaft würzen. Ein Drittel der Spinatmasse in die Fleischtaschen füllen. Die Öffnung mit je 2 Zahnstochern verschließen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite ca. 3 Min. braten. Herausnehmen und 5 Min. warm stellen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Mit dem restlichen Spinat unter den Reis mischen, aufkochen. Den Spinatreis mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Den Bratensatz mit 50 ml Brühe vom Pfannenboden lösen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Steaks mit dem Spinatreis auf zwei Tellern anrichten. Mit der Sauce beträufeln.