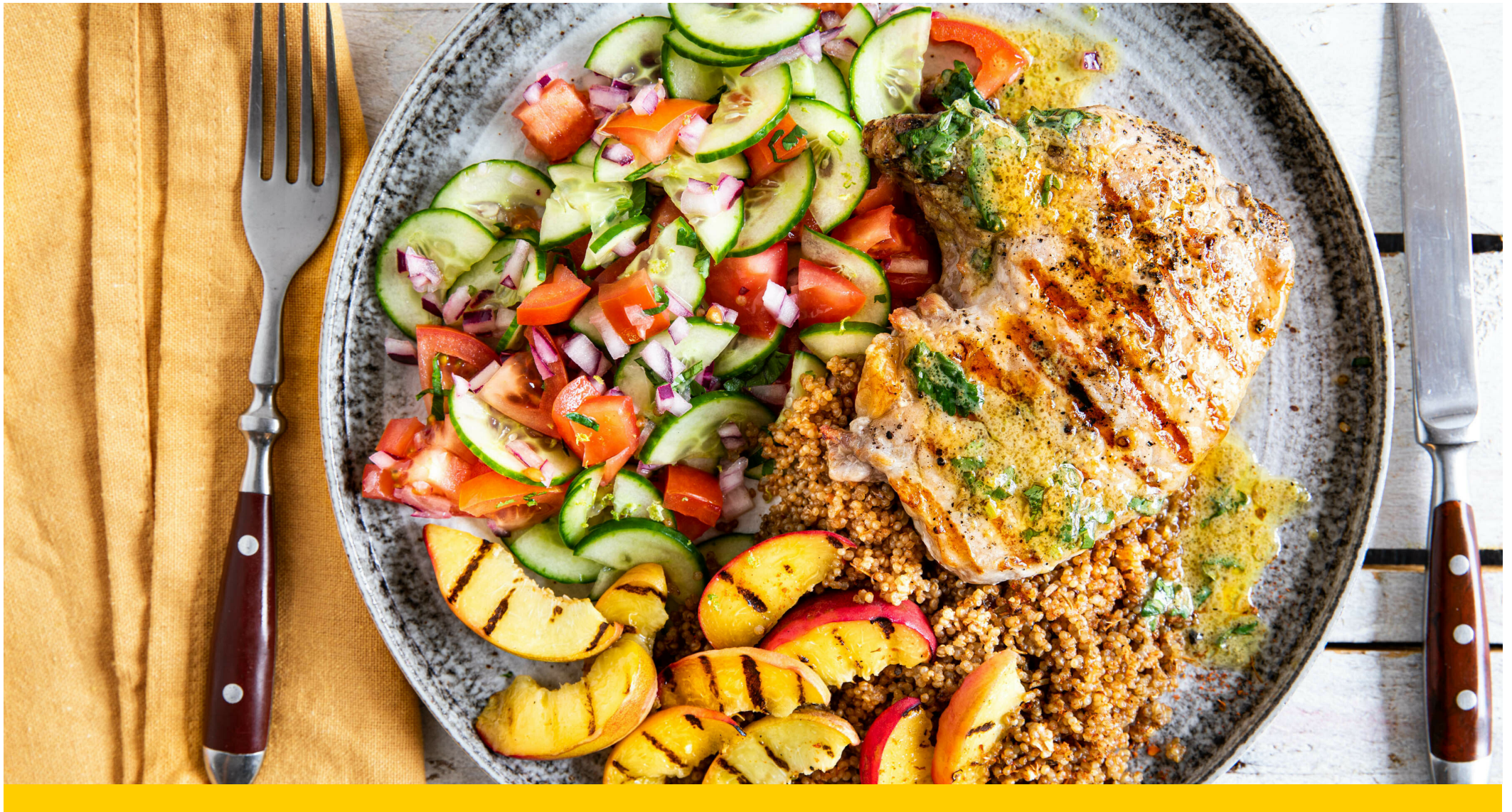




Schweinekotelett mit gegrilltem Pfirsich

dazu Tex-Mex-Quinoa und Salat



ca. 25min



2 Personen

Raffiniert und exklusiv muss nicht gleich zeitaufwendig und kompliziert sein - unser saftiges Kotelett vom Schwein mit Limetten-Koriander-Sößchen mit feiner Kreuzkümmelnote ist der im Handumdrehen erbrachte Beweis! Dazu servierst du einen fruchtig-frischen Tomaten-Gurken-Salat und pikant gewürzte Express-Vollkornquinoa, gegrillter Pfirsich setzt dem Ganzen noch ein kulinarisches Krönchen auf. Quod erat demonstrandum ...

- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pfirsich
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Tomate
- 1 Minigurke
- 1 rote Zwiebel
- 250g Express-Vollkornquinoa
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Schweinekoteletts

- 1EL Senf ¹⁰
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Grillpfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene
Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 753kcal, Fett 41.5g,
Kohlenhydrate 50.6g, Eiweiß 42.8g



Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Den **Pfirsich** halbieren, den Stein entfernen und das **Fruchtfleisch** in dünne Spalten schneiden. Die **Pfirsichspalten** mit 1 EL Olivenöl und je 1 kleinen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Die **Quinoa** mit dem **Knoblauch**, der **1/2 der Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–4Min. erwärmen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren abgedeckt warm halten. **Tipp:** Wer mag, kann die **Quinoa** mit etwas mehr **Gewürzmischung** verfeinern.



Die **Limettenschale** mit **1EL Limettensaft**, **1/2TL Kreuzkümmel**, der **1/2 des Korianders**, 2EL Olivenöl, 1EL Senf und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.



Eine Grillpfanne vorheizen und die **Pfirsichspalten** bei starker Hitze 2-3Min. auf jeder Seite grillen, bis sich Röstspuren abzeichnen. Die **Pfirsichspalten** aus der Pfanne nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen. **Tip:** Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.



Die **Tomate** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Tomaten**, die **Gurken** und die **Zwiebeln** mit dem **restlichen Koriander** und dem **Limettensaft** vermengen und den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1 EL Olivenöl, 1 Prise Zucker sowie je 1/2 TL Salz und Pfeffer einreiben. Die **Koteletts** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 3-4 Min. auf jeder Seite grillen, bis sie goldbraun und gar sind. Das **Fleisch** mit der **Sauce** beträufeln, mit der **Quinoa** und dem **Salat** anrichten und mit den **Pfirsichspalten** servieren.