



Saftiges Schweinekotelett mit Perlencouscous und Rote-Bete-Hummus

 20-30min  2 Personen

Der Perlencouscous sieht mit seinen kleinen runden Kügelchen nicht nur hübsch aus, sondern hat auch einen feinen, nudelartigen Biss. Wir präsentieren ihn heute verfeinert mit Petersilie und Rosinen zu einem saftigen Schweinekotelett und leckerem Rote-Bete-Hummus. Geröstete Mandelblättchen dazu – ein Traum!

Was du von uns bekommst

- 10g frische Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Packung Rote Bete, vorgegart
- 1 Päckchen Tahini ¹¹
- 150g Perlencouscous ¹
- 1 Packung Schweinekotelett
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Päckchen Worcestershiresauce ^{1,4}
- 1 Päckchen Rosinen ¹²

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 kleine Kochtöpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 810kcal, Fett 33.2g, Kohlenhydrate 74.0g, Eiweiß 48.2g



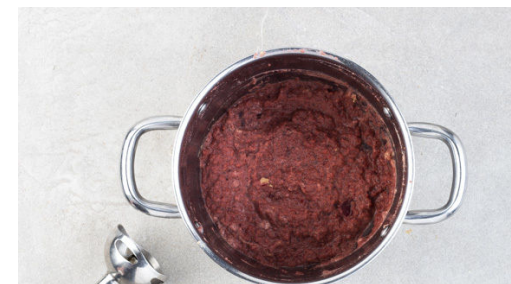
1. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



2. Brühe vorbereiten

Das **Brühwürz** in 400ml heißem Wasser auflösen.



3. Hummus zubereiten

Die **Rote Bete** in 2-3cm große Stücke schneiden und mit **50-100ml Brühe** und der **Tahinipaste** in einem kleinen Topf abgedeckt bei mittlerer Hitze 5Min. heiß werden lassen, dann mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Hummus** pürieren. Mit 1-2EL Butter sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



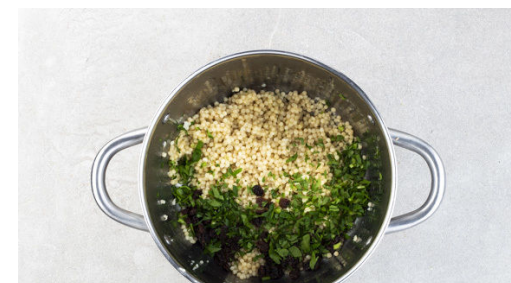
4. Perlencouscous kochen

In einem weiteren kleinen Topf **250ml Brühe** zum Kochen bringen. Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis die **Brühe** aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist. Die **Koteletts** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Koteletts braten

Die **Mandeln** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen und die **Koteletts** in derselben Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben und mit der **Worcestershiresauce** und **50ml Brühe** ablöschen. Die **Sauce** 2-3Min. köcheln lassen, bis sie leicht bindet.



6. Perlencouscous verfeinern

Die **Rosinen** und die **Petersilie** unter den **Perlencouscous** mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Koteletts** mit dem **Rote-Bete-Hummus** und dem **Perlencouscous** anrichten, mit der **Sauce** beträufeln und mit den **Mandeln** garniert servieren.