



Schweinekotelett auf Perlencouscous

mit glasierter Karotte, Apfel und Zwiebeln



ca. 35min



3-4 Personen

Darf es ein saftiges Kotelett sein? Na klar! Und frisch aus der Pfanne schmeckt es sowieso am allerbesten. Dazu servieren wir fluffig-lockeren Perlencouscous, der in Brühe gekocht wird und dadurch eine tolle salzige Würze bekommt. Für den nötigen Biss gibt es glasierte Karotten aus dem Ofen, geröstete Zwiebeln und knackigen Apfel, dessen Süße ganz fantastisch zu den herzhaften anderen Zutaten passt.

- 2 Karotten
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 400g Bio-Perlencouscous ¹
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Äpfel
- 4 Schweinekoteletts
- 2 Knoblauchzehen

- 2EL Butter ²
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

Energie 987kcal, Fett 44.1g,
Kohlenhydrate 103.0g, Eiweiß 47.0g



2EL Butter aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 2EL Olivenöl und 2TL Honig beträufeln und im Ofen 8-12Min. backen.



In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Den **Perlencouscous** in die kochende **Brühe** rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



Die **Zwiebeln** schälen und in **je 6 gleich große Spalten** schneiden, die **Äpfel** ebenfalls in **je 6 Spalten** schneiden. Beides auf einem weiteren mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und mit je 2EL Olivenöl und Balsamicoessig beträufeln. Nach 8-12Min. Backzeit zu den **Karotten** in den Ofen geben und alles in weiteren ca. 10Min. gar und etwas weich backen.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 4Min. anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und ca. 2Min. ruhen lassen.



Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Knoblauch** mit der bereitgestellten Butter und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Das **Fleisch** mit dem **glasierten Gemüse** und dem **Perlencouscous** anrichten und mit der **Knoblauchbutter** garniert servieren.



Wer statt reiner Knoblauchbutter lieber eine Kräuter-Knoblauchbutter hätte, muss sich nur in den Tiefen des eigenen Küchen- oder Kühlschranks auf die Suche nach frischen (oder alternativ getrockneten) Kräutern machen und das Gefundene unter die Butter rühren. Wir mögen besonders gern Schnittlauch oder Rosmarin, aber der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning