



Schweinekoteletts auf Perlencouscous

mit glasierter Karotte, Apfel und Zwiebeln



ca. 35min



2 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.

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 200g Bio-Perlencouscous¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Apfel
- 4 Schweinekoteletts
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter²
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig³

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1340kcal, Fett 67.7g, Kohlenhydrate 103.5g, Eiweiß 82.0g

1

1. Karotte backen

2EL Butter aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1EL Olivenöl und 1TL Honig beträufeln und im Ofen 8-12Min. backen.

4

4. Fleisch braten

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.

2

2. Perlencouscous kochen

In einem kleinen Topf 400ml 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.

5

5. Knoblauchbutter anrühren

2 Knoblauchzehen 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.

3

3. Zwiebel & Apfel rösten

Die **Zwiebel** schälen und in **6 gleich große Spalten** schneiden, den **Apfel** ebenfalls in **6 Spalten** schneiden. Nach 8-12Min. Backzeit die **Zwiebeln** und die **Äpfel** zu den **Karotten** auf das Blech geben und mit je 1EL Olivenöl und Balsamicoessig beträufeln. Alles zurück in den Ofen geben und weitere ca. 10Min. backen, bis die **Äpfel** weich und die **Karotten** gar sind.

6

6. Grüne Highlights

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.