



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 ...

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf¹⁰
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Grillpfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



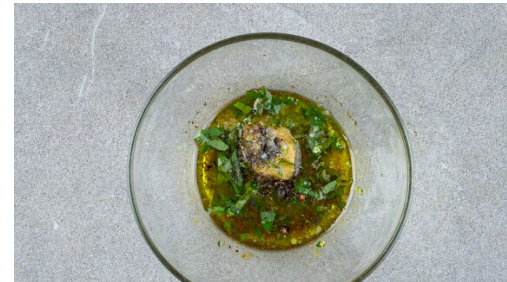
1. Zutaten vorbereiten

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 1EL Olivenöl und je 1 kleinen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Quinoa erwärmen

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.



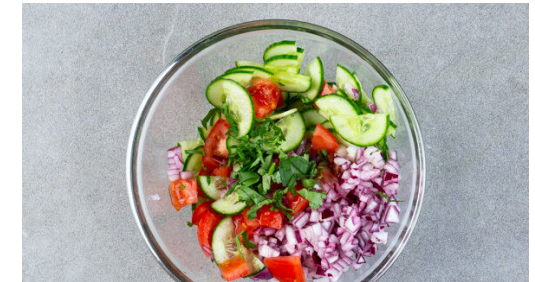
2. Sauce vorbereiten

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.



5. Pfirsich grillen

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. **Tipp:** Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.



3. Salat zubereiten

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.



6. Fleisch grillen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL Olivenöl, 1 Prise Zucker sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer einreiben. Die **Koteletts** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 3-4Min. 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.