

Schweinekotelett mit gegrilltem Pfirsich

dazu Tex-Mex-Quinoa und Salat



ca. 25min



3-4 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

- 2 unbehandelte Limetten
- 10g Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pfirsiche
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 2 rote Zwiebeln
- 500g Express-Vollkornquinoa
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 4 Schweinekoteletts

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Senf¹⁰
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Grillpfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Um Zeit zu sparen und falls vorhanden, können auch zwei Grillpfannen gleichzeitig verwendet werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 705kcal, Fett 36.2g, Kohlenhydrate 50.5g, Eiweiß 42.5g



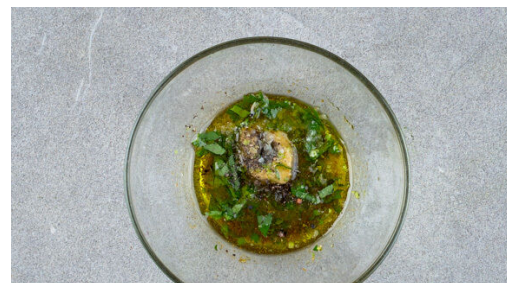
1. Zutaten vorbereiten

Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Pfirsiche** halbieren, die Steine entfernen und das **Fruchtfleisch** in dünne Spalten schneiden. Die **Pfirsichspalten** mit 2EL 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 großen Pfanne mit 2EL 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.



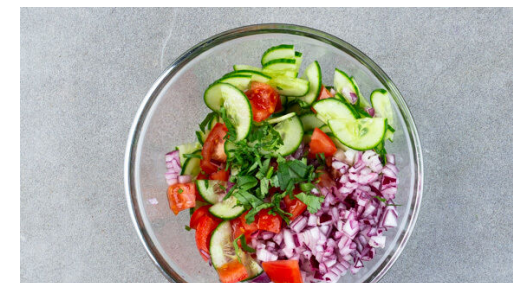
2. Sauce vorbereiten

Die **Limettenschale** mit **2EL Limettensaft**, **1TL Kreuzkümmel**, der **1/2 des Korianders**, 4EL Olivenöl, 1-2EL Senf, 2 Prisen Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer 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 **Tomaten** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Tomaten**, die **Gurken** und die **Zwiebeln** mit dem **restlichen Koriander** und dem **restlichen Limettensaft** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fleisch grillen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2EL Olivenöl, 2 Prisen Zucker sowie je 1TL 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.