



# MARINIERTE SCHWEINEKOTELETTS

mit Gemüse-Couscous



*Dirk Luther*  
Dirk Luther



Die Zubereitung von Gemüse-Couscous ist nicht schwer, lediglich das Gemüse schneiden braucht etwas Zeit. Am besten bereiten Sie sich alle Zutaten vor und stellen sie in Reichweite, dann vergessen Sie am Ende nichts.



Der Couscous wird in eine Schüssel gegeben und mit kochendem Wasser oder Brühe übergossen, bis er bedeckt ist.



Das Ganze mit Frischhaltefolie abdecken – nach rund 15 Minuten ist die Flüssigkeit aufgesogen, der Couscous gequollen und bereit für die weitere Verwendung.



# MARINIERTE SCHWEINEKOTELETTS

mit Gemüse-Couscous

★ Die Mischung aus fruchtiger Marinade, frischer Vinaigrette und exotischen Gewürzen geben diesem Gericht einen orientalischen Geschmacks-Kick!



## Schweinekotelett



**FLEISCH** In einem Topf 250 ml Wasser mit dem Salz erhitzen und die Lake anschließend in ein großes Gefäß gießen, weitere 750 ml Wasser, den Apfelsaft, den Salbei, die Wacholderbeeren und den Knoblauch dazugeben und erkalten lassen. Das Fleisch hinzufügen (es muss vollständig mit Wasser bedeckt sein) und ca. 3 Stunden kalt stellen.

Koriandersamen, weiße Pfefferkörner und Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen.

Den Ofen auf 135 °C vorheizen. Das Fleisch aus der Lake nehmen, trocken tupfen und mit den gemörserten Gewürzen bestreuen. Salbei, Knoblauch und Wacholder beiseite legen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten. Die beiseite gelegten Zutaten zum Fleisch geben und das Ganze im Ofen 10 bis 15 Minuten fertig garen. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen und das Fleisch 3 Minuten ruhen lassen.

**KORIANDERVINAIGRETTE** Für die Vinaigrette den Zitronensaft mit Zucker und Salz verrühren. Kreuzkümmel hinzufügen, dann das Olivenöl unterrühren. Koriander waschen, trocken schleudern und mit den Stielen hacken. Rosa Pfefferbeeren zerreiben und beides in die Vinaigrette geben.

**GEMÜSE-COUSCOUS** Datteln in feine Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Datteln mit Zitronensaft, 200 ml Wasser, Olivenöl und Cranberries in einen ofenfesten Topf geben. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. 3/4 des Korianders mit den Stielen fein schneiden, zu der Marinade in den Topf geben und unterheben.

Möhren schälen, Zucchini putzen und in 4 cm lange Stücke schneiden und längs vierteln. Paprika putzen, längs halbieren, entkernen und die Hälften in 2 bis 3 cm breite Stücke schneiden. Tomaten halbieren, den Stielansatz keilförmig ausschneiden, die Tomaten grob in Stücke schneiden. Auch das Gemüse zu der Marinade geben, vorsichtig unterheben und abgedeckt 30 Minuten ziehen lassen.

Das Gemüse zugedeckt im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 45 bis 50 Minuten garen. Couscous zubereiten und mit der Gabel auflockern.

Das Gemüse mit dem Couscous mischen und auf Tellern anrichten. Das Kotelett in Scheiben aufschneiden, zum Gemüse-Couscous legen und mit der Vinaigrette beträufeln. Mit den restlichen Korianderblättern garnieren.

