Schweinefilet mit Gemüse-Couscous



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Knoblauchzehen	2 St.
Thymian, frisch	10 g
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	300 ml
Couscous	200 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Zucchini	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Kräuter der Provence, getrocknet	
Olivenöl	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne

1. Ofen auf 100 °C (Umluft) vorheizen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch mit einem Messerrücken platt drücken. Thymian waschen und trocken schütteln.

2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schweinefilet mit Knoblauch und Thymian darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Fleisch mit Knoblauch und Kräutern in Alufolie wickeln und im Ofen ca. 15 Min. zart rosa garen.

3. Gemüsebrühe ggf. anrühren, erhitzen und Couscous in einer Schüssel mit warmer Brühe übergießen. Mit Frischhaltefolie bedecken und ca. 10 Min. quellen lassen.

4. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen und würfeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und ebenfalls würfeln.

5. Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und im Bratensatz Zwiebel mit Zucchini und Paprika ca. 4 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Gemüse zum Couscous in die Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Schweinefilet aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit Gemüse-Couscous auf Tellern verteilen und mit Bratensaft aus der Alufolie beträufeln.

Guten Appetit!

Tipp: Den Gargrad vom Schweinefilet kannst du mit einem Einstichthermometer prüfen. Beträgt die Kerntemperatur ca. 58 °C, ist das Fleisch medium. Je nach gewünschter Garstufe das Fleisch einfach kürzer oder länger im Ofen lassen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	478 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	11 g