

## Schweinefilet mit Gemüse-Couscous

Zeit gesamt 35min



Zubereitungszeit 35min





## Zutaten

für 4 Portionen Schweinefilet

600 g Salz Pfeffer, schwarz gemahlen 2 St. Knoblauchzehen 10 g Thymian, frisch 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. guellen 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	Portio	n)
1 talli Worto	(pro	1 01 110	''/

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