Grüne Gemüse-Bowl mit Schweinefleisch

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 40 min

Aktivzeit: 40 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

500 g	1 cm gross gewürfeltes Fleisch vom Schweizer Schwein
250 g	Vollkorn-Couscous
2.5 dl	Wasser
	Salz
1 TL	Knoblauchpulver
1 TL	edelsüsser Paprika
0.5 TL	gemahlener Kreuzkümmel
0.5 TL	Currypulver
0.5 Bund	gemischte Kräuter, z.B. Schnittlauch, Peterli, Basilikum, Dill usw.
1 Bund	Frühlingszwiebeln
300 g	grüne Bohnen
200 g	tiefgekühlte Erbsen
250 g	tiefgekühlte Kefen
3 EL	weisser Balsamico
2 EL	kalt gepresstes Rapsöl
1 TL	Senf
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL	HOLL-Rapsöl
300 g	Hüttenkäse

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

648	kcal
51 g	Eiweiss
58 g	Kohlenhydrate
20 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Tipp

Das grüne Gemüse kann man nach Belieben variieren. So sind Broccoli, Lauch, Zucchetti, Spinat, Mangold, grüne Spargeln, Rosenkohl oder Federkohl eine gute Möglichkeit, die Bowl saisonal anzupassen.

Zubereitung

1 Fleisch 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2 Couscous in eine Schüssel geben. In einer Pfanne das Wasser mit etwas Salz sowie Knoblauch, Paprika, Kreuzkümmel und Currypulver aufkochen, dann über den Couscous geben. Alles mischen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Zuletzt mit einer Gabel auflockern.

3 Kräuter abzupfen und mittelgrob schneiden. Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Bohnen rüsten und in 4?5 cm lange Stücke schneiden.

4 Bohnen in leicht gesalzenem Wasser knapp weich garen. Ganz zuletzt Erbsen und Kefen beifügen und 1 Minute mitkochen. Das Gemüse in ein Sieb abgiessen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

5 In einer Schüssel Balsamico, Senf und kalt gepresstes Rapsöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce mit dem Gemüse und den Frühlingszwiebeln mischen.

6 In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Das Fleisch salzen und 3 Minuten anbraten. Die Frühlingszwiebeln beifügen und kurz mitbraten. Dann auf einen Teller geben und 5 Minuten ruhen lassen.

7 Couscous in eine gut verschliessbare Schüssel geben. Darauf das Gemüse mit dem Fleisch und dem Hüttenkäse anrichten und mit den Kräutern bestreuen. Bowl verschliessen und bis zum Essen kühl aufbewahren.