

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.:

- 0** kcal
- 0 g** Eiweiss
- 0 g** Kohlenhydrate
- 0 g** Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Tipp

Das grüne Gemüse kann man nach Belieben variieren. So sind Broccoli, Lauch, Zucchini, 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.