Schweinsfiletmedaillons mit Aprikosenchutney und Couscous

Gesamtzeit: 30 min

Aktivzeit: 30 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

600 g	Filet vom Schweizer Schwein (ca. 1 cm dick)
1	kleine rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Stück Ingwer, walnussgross
1	kleine rote Chilischote
3 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
240 g	Aprikosenhälften aus der Dose
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 1/2 EL	Weissweinessig
2 Zweige	Peterli
250 g	5-Minuten-Couscous
1	Zimtstange
2	Nelken
6	ganze Kardamom

Nährwerte

1 Portion (ohne Blattsalat) enthält ca.:

540	kcal
42 g	Eiweiss
58 g	Kohlenhydrate
14 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Zubereitung

1. Aprikosen ohne Saft mit Mixer fein pürieren (Saft aufbewahren).

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, Ingwer schälen und fein reiben, Chili fein würfeln und alles in zwei Dritteln des Öls glasig dünsten. Pürierte Aprikosen dazugeben und kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Aprikosensaft nach Belieben würzen.

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

3 Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Schweinsfiletmedaillons zugeben und von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Grob gehackten Peterli zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 In der Zwischenzeit Couscous unter Zugabe von Zimt, Nelken und Kardamom nach Packungsanleitung zubereiten.

5 Medaillons mit Aprikosenchutney und Couscous servieren.

Dazu passt ein Blattsalat.