




Schweinsfiletmedaillons mit Aprikosenchutney und Couscous



Der feine Unterschied.

 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
- 1.5 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.

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.