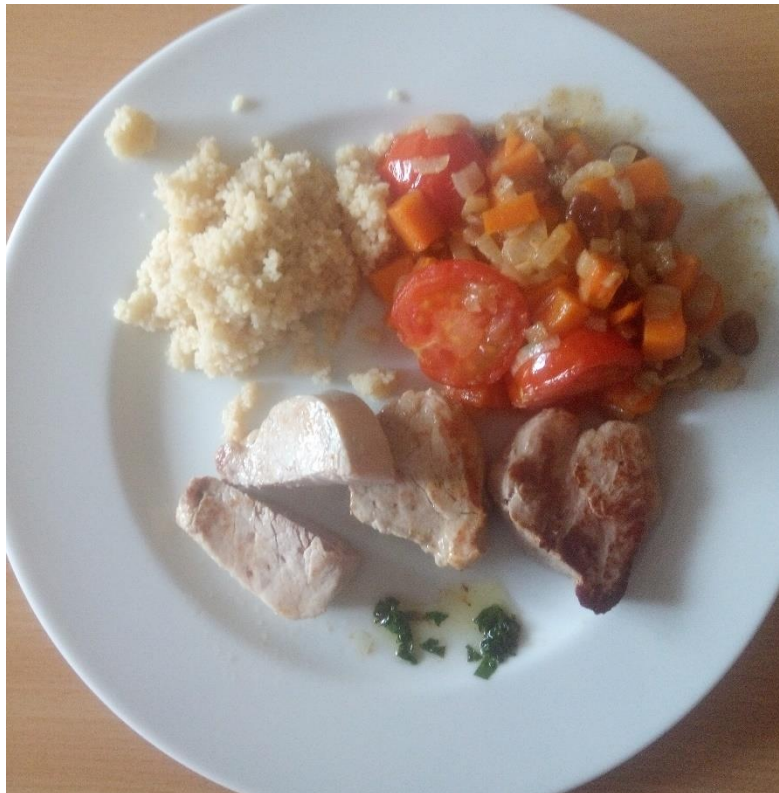


Schweinefilet

mit marokkanischem Gemüse und Couscous



(4 Portionen)

Gemüsefond

Zutaten für vier Portionen: (à ½ l für
Cremesuppe zum Aufgießen)

- 50 g Karotten
- 150 g Stangensellerie
- 150 g Sellerieknolle
- Ein Stück Zwiebel
- 100 g Lauch
- 2 l Wasser
- Etwas Petersilie

- Etwas Kerbel
- 2 Stück Knoblauchzehe
- 10 Stück Pfefferkörner weiß

- Etwas Salz

einmal vier Portionen



Verwendete Geräte:

- Herd
- Sieb

Vorbereitungen:

- + Die Zutaten abwiegen
- + Die Zwiebel und das Wurzelgemüse waschen, schälen und in 2 cm große Stücke schneiden.
- + Den Lauch waschen, halbieren und in 2 cm Stücke schneiden.

Schweinefilet mit marokkanischem Gemüse und Couscous

Zubereiten:

- * Alles in einen großen Topf mit Deckel geben.



- * Für ca. eine Stunde köcheln, nicht stark kochen, und danach 30 min ziehen lassen.
- * Alles durch ein Sieb abseihen.



feines Sieb

grobes Sieb
mit Resten vom
Gemüse

leerer Kochtopf

Die vier Portionen fertig zum Einfrieren.



Schweinefilet mit marokkanischem Gemüse und Couscous

Zutaten für vier Portionen:

- 900 g Schweinefilet
- 2 Esslöffel Olivenöl zum Anschwitzen der Zwiebel
- 4 Stück Karotten
- 4 Stück Zwiebel
- 4 Stück Knoblauchzehe
- 8 Stück Tomaten mittelgroß
- 4 Esslöffel Rosinen
- ½ l Gemüsesuppe
- 1 Teelöffel Zimt
- Etwas Kümmel
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- ½ Teelöffel Cayennepfeffer
- 16 Esslöffel Couscous
- 3 Esslöffel Olivenöl zum Braten
- 4 Teelöffel Olivenöl zum Bratensatz
- 4 Esslöffel Petersilie
- Etwas Salz für das Salzwasser für den Couscous
- Etwas Salz zum Würzen



Verwendete Geräte:

- Herd
- Backrohr zum Warmstellen bei 80 bis 100°C

Schweinefilet mit marokkanischem Gemüse und Couscous

Vorbereitungen:

- + Die Karotten, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in kleine Stücke schneiden.
- + Die Tomaten waschen und halbieren.
- + Das Fleisch in Scheiben schneiden (max. 2 cm)
- + Die Zutaten abwiegen.
- + Salzwasser für den Couscous zustellen (1 ½ fache Menge des Couscous).
- + Die Petersilie hacken.



Schweinefilet mit marokkanischem Gemüse und Couscous

Zubereiten:

- * Die Zwiebel in der Pfanne anrösten.
- * Das Gemüse kurz andünsten.
- * Gemüsesuppe, Rosinen, Zimt, Kümmel, Tomatenmark und Cayennepfeffer beimengen und kochen.
- * Das Bratöl in einer Pfanne erhitzen und das Schweinefilet einlegen.
- * Auf beiden Seiten 3 bis 5 min anbraten.
- * Das Fleisch würzen und im Rohr warmstellen.
- * Gemüse aus den Töpfen nehmen und ebenso warmstellen.
- * Couscous im Salzwasser übergießen und ziehen lassen.
- * Die Flüssigkeit vom Gemüse in die Pfanne geben und den Bratensatz kurz aufkochen.
- * Olivenöl und Petersilie beimengen.
- * Auf die Teller, Fleisch, Couscous und Gemüse anrichten.
- * Den Bratensatz mit Olivenöl und Petersilie über das Gemüse geben



Guten Appetit