

Schweinefilet mit Couscoussalat

30–35 Min

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

500 g	Schweinefilet
2 EL	Olivenöl
0.25 Pkg.	Schweinsbraten Gewürzsalz

Für den Couscoussalat:

250 g	Couscous
2 Stk.	Rote Äpfel
50 g	Rosinen
50 g	Haselnüsse
30 ml	Olivenöl
0.5 Stk.	Zitrone (Zeste und Saft)
1 TL	Dille, fein gehackt
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer schwarz ganz

Zubereitung

1 Zuerst den Ofen auf 200 °C vorheizen. Das Fleisch mit einem Papiertuch abtrocknen, mit Olivenöl bestreichen und mit der Gewürzmischung einreiben. Die Schweinelende auf ein Keramik-Backblech oder ein kleines Backblech legen und im Ofen 20–25 Minuten backen.

TIPP: Die Garzeit hängt davon ab, ob die Lende mit dem angegebenen Gewicht länger & dünner oder kürzer & dicker ist.

2 Während die Schweinelende backt, einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und den Couscous nach Packungsanweisung kochen. Danach abkühlen lassen.

3 Nun die Äpfel waschen, putzen und in 1×1 cm Würfel schneiden. Die Haselnüsse in eine kleine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze etwa drei Minuten rösten. Auf ein Brett geben und grob hacken.

4 Dann Öl, Zitronensaft und -schale, Dill, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermischen. Den abgekühlten Couscous in eine große Schüssel geben, Äpfel, Rosinen und Haselnüsse hinzufügen. Dann das vorbereitete Dressing darüber gießen und vermischen.

5 Wenn die Schweinelende gar ist, aus dem Ofen nehmen, zwei Minuten auf einem Brett ruhen lassen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und sofort mit Couscoussalat servieren.