

# Orientalisches Schweine-Filet mit Couscous und Bohnen

## Für 2 Personen

2 Schweinefilets, a 200 g	120 g Couscous	10 Cocktailtomaten
200 g grüne Bohnen	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 Datteln, getrocknet	1 Knolle Ingwer, klein	5 getrocknete Aprikosen
1 Muskatnuss	20 g gehackte Mandeln	1 Muskatnuss
1 TL Thymian	1 TL scharfes Paprikapulver	1 TL Kreuzkümmel
50 ml Masala	50 ml Gemüsefond	Butter
Sesamöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Datteln entkernen und zusammen mit den Aprikosen fein hacken. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und ebenfalls fein hacken. Den Ingwer schälen und in feine Stücke schneiden. In einem Topf etwas Sesamöl erhitzen und die Zwiebeln, Aprikosen und Mandeln darin anschwitzen. Das Ganze mit zwei Tassen Wasser ablöschen und mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und den Couscous hinzugeben und quellen lassen. Mit etwas Butter und Muskat abschmecken. Das Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Mit Pfeffer und Paprikapulver würzen. In einer Pfanne Sesamöl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Den Ingwer und die Datteln mit in die Pfanne geben. Das Schweinefilet aus der Pfanne nehmen und zum Garen in den Ofen geben. Den Bratensatz mit dem Masala und dem Fond aufgießen und reduzieren lassen. Die Cocktailtomaten halbieren. Die Bohnen in Salzwasser garkochen. Etwas Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch anbraten. Die Tomaten und die Bohnen zugeben. Mit Thymian und Kreuzkümmel abschmecken. Den Couscous auf Tellern anrichten. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und zusammen mit dem Bohnengemüse auf die Teller geben und servieren.

Benjamin Graf am 08. Oktober 2010