

Schweine-Medaillons mit Couscous-Salat

Für zwei Personen

200 g Schweinefilet	100 g Couscous	300 g Kirschtomaten
50 g Lauchzwiebel	1 Salatgurke	1 unbehandelte Zitrone
1 Knoblauchzehe	150 ml Gemüsefond	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL mittelscharfer Senf	1/2 Bund glatte Petersilie	3 EL Olivenöl
1 EL Butterschmalz	Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Saft der Zitrone auspressen und zwei Esslöffel vom Saft mit einem halben Teelöffel Senf verrühren. Anschließend zwei Esslöffel Olivenöl darunter schlagen. Die Gurke waschen, trocken tupfen und in Streifen schälen. Danach die Gurke in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Die Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in vier Medaillons schneiden. Die Blätter von der Petersilie zupfen und das Fleisch damit belegen. Einen Esslöffel Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Medaillons darin rundherum scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und zu Ende garen lassen. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Einen Esslöffel Öl in einem breiten Topf erhitzen. Den Lauch und Knoblauch zusammen mit dem Paprikapulver anschwitzen. Anschließend mit dem Fond ablöschen. Den Couscous einstreuen und quellen lassen. Die restliche Petersilie fein hacken. Die Vinaigrette zum Couscous geben und vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten, die Gurke und Petersilie unterheben. Die Schweinemedallions mit dem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Peggy Reinhold am 03. April 2012