

# Gemüse-Couscous mit Ibérico-Pluma und Limetten-Minz-Dip

**Für zwei Personen**

**Für den Gemüse-Couscous:**

120 g Couscous	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Schlangengurke
$\frac{1}{2}$ gelbe Zucchini	50 g Zuckererbsenschoten	100 g Tomaten
50 g Tomatenmark	240 ml Gemüsefond	50 ml passierte Tomaten
Salz	Pfeffer	

**Für den Limetten-Minz-Dip:**

250 g Schmand	1 Limette	1 Bund Minze
Salz	30 g ferment. Kampot-Pfeffer	

**Für den Schweinenacken:**

500 g Iberico-Pluma

**Für den Gemüse-Couscous:**

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Couscous in einem Topf geben mit Gemüsefond unter Rühren zum Kochen bringen, danach vom Herd nehmen und abgedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Zuckererbsenschoten putzen, kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Danach in kleine Stücke schneiden. Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Gurke waschen, längs halbieren und entkernen. Zucchini waschen, Tomate waschen und Strunk entfernen. Gemüse klein schneiden. Tomatenmark und passierte Tomaten unter Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse unterrühren und ziehen lassen.

**Für den Limetten-Minz-Dip:**

Schmand in eine Schale geben. Limette waschen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Saft und Abrieb unter den Schmand rühren. Pfeffer andrücken. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein schneiden. Beides unter den Schmand rühren. Mit Salz würzen.

**Für den Iberico-Schweinenacken:**

Fleisch von Sehnen befreien und in der Pfanne scharf von beiden anbraten. Im Backofen gar ziehen lassen und kurz vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Lars Eickmeyer am 02. August 2022