

REZEPTE zur Gourmetkiste

Rhabarber zu Schweinemedallions

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
Ca. 25-30 Min.

80 g Zucker
50 g Butter
6 EL Apfelessig
20 grüne Pfefferkörner
500 g Rhabarber
Salz, Pfeffer
2 EL Öl
4 Schweinefilet-
medallions (à 75 g)

Zucker,
Butter,
Apfelessig und
Pfefferkörner in einer Pfanne aufkochen und 5 Min. kochen lassen.
Rhabarber putzen und in Würfel schneiden. In die Pfanne geben und
5-6 Min. sanft kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.
In einer zweiten Pfanne Öl erhitzen.
Schweinefiletmedallions salzen und im heißen Fett von jeder Seite 5
Min. bei mittlerer bis starker Hitze rundum kräftig braten.
Mit dem Rhabarber servieren.

Chinakohl-Couscous-Pfanne

Zutaten:
für 4 Portionen



Zubereitung:
ca. 35-40 Min.

1 Chinakohl
2 EL Öl
1 Zwiebel
3 TL Gemüsebrühe
200 ml Wasser
150 g Couscous

50 g Rosinen
frische Basilikumblätter

2 Tomaten
1 TL Tomatenmark
1 TL Curry
150 Kräuterfrischkäse
3 TL Erdnüsse

Den Chinakohl putzen, hacken und mit etwas
Öl und etwas Wasser in der Pfanne schmoren.
Dazu die klein gehackte Zwiebel geben. Wenn beides gar ist, die
Gemüsebrühe darüber streuen und verrühren.
Mit dem Wasserkocher 200 ml Wasser aufkochen. Den Couscous in
eine Schale geben und das heiße Wasser drüber gießen.
Ausquellen lassen. Die Rosinen darauf geben (noch nicht
umrühren). Das Basilikum waschen und Blätter in feine Streifen
schneiden.
Die klein gewürfelten Tomaten mit in die Pfanne geben,
Tomatenmark und
Curry jeweils einzeln unterrühren.
Dann den Frischkäse sehr gut unterrühren-
Couscous und Rosinen sowie Erdnüsse dazugeben, umrühren.
Als letztes vorsichtig das Basilikum unterheben.