



1

SCHWEINSKARREE MIT SPARGELPAKET UND COUSCOUS

Nährwertangaben pro Person

Kohlenhydrate in g

Fett in g

Eiweiss in g

Energie in kcal

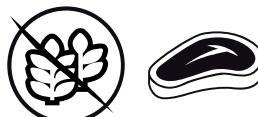
58

34

44

741

 Servierfertig: ca. 45 Min.



Feedback teilen:



Ruf uns einfach kostenlos an unter 0800 723 7809

Schreibe eine E-Mail an feedback@kochabo.de

Bewerte unsere Rezepte jede Woche auf facebook.com/kochabo.de



ZUTATEN	2 Personen	4 Personen
● Schweinskarree	2 Stk.	4 Stk.
● Couscous	ca. 150 g	ca. 300 g
● weißer Spargel	6 Stk.	12 Stk.
● Möhren	2 Stk.	4 Stk.
● Knoblauchzehe	1 Zehe	2 Zehen
● unbehandelte Limette	1 Stk.	2 Stk.
● Olivenöl	3 EL	6 EL
● Zucker	Prise	Prise
● Butter	1 EL	2 EL
● Salz, Pfeffer	Prise	Prise

Was du sonst noch brauchst: Alufolie (40x40cm)

- 1 Backofen auf 180°C (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. **Spargel** waschen, schälen, Spargelenden abschneiden. **Möhren** waschen, schälen, längs halbieren und dickere **Möhren** evtl. vierteln. **Knoblauch** schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. **Limette** waschen, trockenreiben, halbieren und in Scheiben schneiden.
- 2 Alufolie mit etwas **Olivenöl** einpinseln. **Spargel**, **Möhren**, **Knoblauchscheiben** sowie **Limettenscheiben** darauflegen, mit **Salz**, **Pfeffer** und **Zucker** bestreuen, erneut etwas **Olivenöl** darüberträufeln und kleine Päckchen daraus formen (**Spargelspitzen** sollten etwas mit Alufolie bedeckt sein. Päckchen in den vorgeheizten Ofen geben und auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten backen.
- 3 Für den **Couscous** etwa 15 Minuten vor Backende leicht gesalzenes Wasser (auf eine dreiviertel Tasse Couscous kommt eine Tasse Wasser) zum Kochen bringen, von der Kochstelle nehmen und **Couscous** hineinrühren. Mit Deckel 5 Minuten garen, umrühren und mit Deckel weitere 5 Minuten ziehen lassen. Etwas **Butter** unterrühren.
- 4 **Fleisch** abwaschen, trockentupfen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und **Schweinskarrees** darin von jeder Seite etwa 4 Minuten anbraten.
- 5 **Couscous salzen** und **pfeffern**. **Gemüsepäckchen** aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen (etwa 2 Minuten). **Karrees** auf Tellern anrichten und mit **Gemüse** und **Couscous** gemeinsam servieren.

