Rezept

# Couscous mit Rahmfilet

Ein Rezept von Couscous mit Rahmfilet, am 06.05.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **300 g** | Champignons |
| **1 Dose** | Mais (140 g Abtropfgewicht) |
| **1 Pck.** | TK-Zwiebel-Duo |
| **1 EL** | Butter |
| **1 EL** | edelsüßes Paprikapulver |
| **2 EL** | Aceto Balsamico |
| **200 g** | Sahne |
| **2 TL** | Speisestärke |
| **500 g** | Schweinefilet |
| **2 EL** | Olivenöl |
| **150 g** | Couscous |
| | Salz |
| **2 TL** | Honig |
| **250 ml** | Gemüsebrühe |
| | Pfeffer |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal, 27 g F, 36 g EW, 42 g KH

## Zubereitung

1. Die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Das Schweinefilet in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Mais abtropfen lassen.

2. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin bei großer Hitze von beiden Seiten je 30 Sek. scharf anbraten und wieder herausnehmen. Zwiebel-Duo und Pilze in den Topf geben und bei mittlerer Hitze 4 Min. anbraten.

3. Inzwischen den Couscous in eine Schüssel geben, die Butter darauf verteilen, mit etwas Salz bestreuen. 200 ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Über den Couscous gießen und diesen zugedeckt 10 Min. quellen lassen.

4. Mais, Paprikapulver, Honig und Essig in den Topf geben, alles gut verrühren. Die Brühe und die Sahne angießen, salzen und pfeffern, zum Kochen bringen und 3-4 Min. einkochen lassen.

5. Stärke mit 2-3 EL kaltem Wasser verrühren und unter die Sauce rühren. Kurz köcheln lassen, bis die Sauce leicht sämig ist. Die Filetscheiben in die Sauce legen und bei kleiner Hitze zugedeckt in 3 Min. gar ziehen lassen. Auf Tellern mit dem Couscous servieren.