

Kalbfleisch-Pflanzerl mit Couscous, Minz-Limetten-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Pflanzerl:

400 g Kalbshackfleisch	200 ml Sahne	200 ml weißer Portwein
4 Zweige glatte Petersilie	Butter	Salz, Pfeffer

Für den Couscous:

200 g Couscous	1 Spitzpaprika	1 Schalotte
100 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	10 g Baharat
10 g Ras el Hanout	Salz	Pfeffer

Für den Joghurt:

2 Limetten	200 g griech. Joghurt	100 g Minze
Puderzucker	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

6 Cashewkerne	1 Zweig Minze	1 Zweig Petersilie
1 Zweig Koriander	Meersalz	Salzflocken

Für die Pflanzerl:

Das Kalbshackfleisch in einem kleinen Mixer mit Portwein und Sahne mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Petersilie dazugeben. Zu Kugeln formen und in Butter anbraten.

Für den Couscous:

Schalotte abziehen in Würfel schneiden. Couscous aufkochen und mit Baharat, Ras el Hanout, Flocke Butter, Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und darüber geben. Spitzpaprika schälen, in Würfel schneiden und mit den Schalotten in Öl andünsten. Unter den Couscous heben.

Für den Joghurt:

Limetten auspressen. Joghurt mit Limettensaft, Puderzucker, Salz und Pfeffer verrühren. Minze abbrausen, trockenwedeln, feinschneiden und unterheben.

Für die Garnitur:

Cashewkerne hacken. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Garnitur über dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martina Pühl-Bennewitz am 09. November 2020