

Rinder-Filetsteak mit mediterranem Letscho und Couscous

Für zwei Personen

Für die Steaks:

2 Rinderfilets à 180 g 2 EL neutrales Öl Salz, bunter Pfeffer

Für das Letscho:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	2 Zucchini
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	400 g geschälte Tomaten
500 ml Gemüsefond	1 Prise brauner Zucker	2 EL Olivenöl
Öl	Salz	bunter Pfeffer

Für den Couscous:

250 g Couscous	125 ml Gemüsefond	1 EL Butter
----------------	-------------------	-------------

Salz

Für die Steaks:

Filets waschen, trockentupfen und gegebenenfalls Fasern und Sehnen entfernen. Von allen Seiten salzen und pfeffern. Öl in Pfanne erhitzen und Fleisch rundherum scharf anbraten. Von der Hitze nehmen und kurz ruhen lassen.

Für das Letscho:

Paprika und Zucchini waschen, entkernen und in Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zunächst Zwiebel und Knoblauch, dann Paprika und zuletzt Zucchini dazugeben und andünsten.

Geschälte Tomaten hinzufügen. Je nach Belieben den ganzen Fond oder einen Teil davon dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und gar werden lassen.

In einer Schüssel anrichten und mit Olivenöl beträufeln.

Für den Couscous:

125 ml gesalzenes Wasser mit dem Gemüsefond zum Kochen bringen, Couscous hinzufügen. Topf vom Herd nehmen und Couscous quellen lassen. Vor dem Servieren etwas Butter unter Couscous mengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Mohrenschildt am 14. März 2019