

# Rinder-Filet im Filoteig, Schalotten-Chutney, Couscous

## Für zwei Personen

### Für den Couscous:

100 g Couscous                      1 rote Spitz-Paprika    2 EL glatte Petersilie  
2 Zweige Minze                      1 EL Butter                      500 ml Gemüsefond

### Für das Chutney:

3 Schalotten                      2 EL Portwein                      1 EL alter Balsamico  
1 EL Butter                      1 TL Puderzucker                       $\frac{1}{2}$  TL Cayennepfeffer  
Salz

### Für die Vinaigrette:

1 EL grober Senf                      2 EL Apfelessig                      1 EL Sesamöl  
1 EL Honig                      2 TL Ras el-Hanout                      Salz, Pfeffer

### Für das Fleisch:

2 Rinderfilets, à 150 g    2 Filoteigplatten                      1 Ei  
1 EL Butter

## Für den Couscous:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüsefond erhitzen und den Couscous damit bedecken. Ca. 10 Minuten quellen lassen. Petersilie fein hacken. Paprika in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit der Butter anbraten. Unter den gequollenen Couscous mischen und mit gehackter Petersilie und Minze bestreuen.

## Für das Chutney:

Schalotten schälen und in Streifen schneiden. In Butter glasig dünsten und mit Puderzucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit Portwein ablöschen und Balsamico dazugeben. Etwas einköcheln und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

## Für die Vinaigrette:

Senf, Apfelessig, Sesamöl, Honig und Ras el-Hanout zu einer Vinaigrette verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für das Fleisch:

Rinderfilets 1-2 Minuten ohne Öl In einer Pfanne anbraten. Butter in einer anderen Pfanne schmelzen lassen. Ei verquirlen.

Teigplatten mit geschmolzener Butter bestreichen und je ein Filetstück daraufsetzen. Schalottenchutney auf das Filet. Den Teig hochschlagen und mit Ei bestreichen. Im Backofen ca. 10 Minuten backen.

Couscous auf Teller anrichten, mit Vinaigrette beträufeln und Filopäckchen daraufsetzen.

Felix Kaufmann am 11. August 2022