

Couscous-Salat mit Rinder-Filet und Honig-Orangen-Soße

Für zwei Personen

2 Rinderfilets à 150 g	100 g Couscous	$\frac{1}{2}$ Kopf Eisbergsalat
2 Fleischtomaten	1 rote Chilischote	2 Lauchzwiebeln
1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone	2 Orangen
1 EL kalte Butter	175 ml Gemüsefond	1 TL Kreuzkümmel
1 Zweig Petersilie	1 Zweig Minze	1 Zweig Rosmarin
1 EL brauner Zucker	3 EL Olivenöl	Pinienkerne, Salz
weißer Pfeffer	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Drei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Rinderfilets rundherum salzen und von allen Seiten für zwei Minuten braun anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, fest in Alufolie einwickeln und für 20 Minuten in den Backofen legen. Währenddessen die Lauchzwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Lauchzwiebel, den Knoblauch und den Kreuzkümmel dazugeben. Das Ganze für eine Minute anbraten. Anschließend den Gemüsefond dazu geben und aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Couscous dazugeben. Den Couscous gut einrühren und für zehn Minuten quellen lassen. Währenddessen die Chilischote entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Petersilien- und Minzblätter vom Stiel befreien und fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Couscous in eine Schüssel geben und die Tomaten- und Chiliwürfel dazugeben. Ebenso einen Esslöffel Zitronensaft und jeweils zwei Esslöffel Petersilie und Minze darunter mischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Orangensauce eine Orange unter heißem Wasser waschen und anschließend die Schale abreiben. Beide Orangen halbieren und auspressen. Den braunen Zucker in einer Pfanne schmelzen und leicht karamellisieren. Den karamellisierten Zucker mit dem Orangensaft ablöschen und einkochen lassen. Die abgeriebene Schale und die Butter dazugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren den Teller mit fünf Salatblättern auslegen. Den Couscous-Salat mit Rinderfilets darauf anrichten und mit der Orangensauce und den Pinienkernen garnieren.

Christopher Weh am 08. April 2014