

# Straußen-Filet mit Pfeffer-Koriander-Mantel, Couscous

## Für 2 Personen

2 Straußenfilets a 150 g	75 g Couscous	2 Tomaten
6 Tomaten, getrocknet	10 Oliven, schwarz	1 TL Chilipulver, grob
1 Bund Schnittlauch	4 Zweige Koriander	1 TL Koriander, getrocknet
1 Zitrone	1 EL Weißweinessig	1 Prise Safran
1 Prise Kurkuma	1 TL Pfeffer, rot	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Straußenfilets waschen und trocken tupfen. Dann mit Pfeffer und dem getrocknetem Koriander würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets von allen Seiten scharf anbraten. Dann die Filets in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen garen. Den roten Pfeffer zerdrücken sowie den frischen Koriander klein schneiden und beides miteinander vermischen. Das Chilipulver hinzugeben. Die Straußenfilets in der Pfeffer-Koriander-Chili- Mischung wenden. Anschließend in die Alufolie wickeln und ruhen lassen. Den Couscous in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zwei Esslöffel des Zitronensaftes, Kurkuma, einen Schuss Olivenöl und Weißweinessig zum Couscous geben. Das Ganze gut vermischen und mit Salz abschmecken. Den Couscous mit geschlossenem Deckel garen lassen. Die Tomaten vom Strunk befreien und klein schneiden. Die Oliven, die getrockneten Tomaten und den Schnittlauch klein hacken. Alle Zutaten zum Couscous geben und gut vermischen. Bei Bedarf noch mit Safran nachwürzen. Den Couscous gleichmäßig auf zwei Tellern anrichten und zusammen mit dem Straußenfilet servieren.

Doreen Macartney am 14. April 2010