

# Straußen-Filet mit Karotten, Couscous, Kichererbsen

## Für zwei Personen

### Für den Couscous mit Kichererbsen:

125 g Couscous	240 g Kichererbsen, Dose	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft, Abrieb	300 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl	Salz	

### Für die Ofen-Karotten:

½ Bund Baby-Karotten	4 cm Ingwer	3 Knoblauchzehen
30 ml helle Sojasauce	1 TL Chiliflocken	3 EL Honig

### Für die Marinade:

1 Orange, Saft	2 Limetten, Saft	1 rote Chilischote
3 cm Ingwer	2 EL Reissessig	1 EL Fischsauce
2 Zweige Koriander	40 g Zucker	

### Für das Straußenfilet:

400 g Straußenfilet	1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer
---------------------	--------------------	---------------

### Für die Garnitur:

2 TL Sumach

### Für den Couscous mit Kichererbsen:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüsefond erhitzen. Couscous in einem Topf mit Olivenöl andünsten und umrühren. Mit Fond aufgießen, von der Herdplatte nehmen und mit geschlossenem Deckel quellen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebeln in Öl anbraten, nach 5 Minuten Knoblauch und Kichererbsen hinzufügen. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und auspressen. Kichererbsen unter Couscous heben und alles mit Zitronensaft und Abrieb vermengen. Mit Salz abschmecken.

### Für die Ofen-Karotten:

Karotten gut waschen, Grün küren und längs halbieren. In siedendem Salzwasser blanchieren. Ingwer und Knoblauch abziehen und reiben. Mit Sojasauce, Honig und Chiliflocken verrühren und Karotten mit Marinade bestreichen. Karotten im Backofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.

### Für die Marinade:

Zucker in einem Topf schmelzen lassen. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Chili waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und auch in kleine Streifen schneiden. Beides zum Zucker geben, kurz einrühren. Limette und Orange auspressen. Zucker mit Reissessig, Zitrusaft und Fischsauce ablöschen und vom Herd nehmen. Blätter vom Koriander abzupfen und klein hacken. Unterrühren.

Sauce beim Anrichten der Teller über Fleisch träufeln.

### Für das Straußenfilet:

Straußenfilet mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend auf aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

### Für die Garnitur:

Sumach über das Gericht streuen.

Katinka Weidler am 12. Oktober 2023