

Springbock-Rücken mit Couscous und Dattel-Butter-Soße

Für 4 Personen

Couscous:

150 ml Gemüsebrühe	1 Zehe Knoblauch	5 Kapseln Kardamom
0,5 TL Ras el Hanout	0,5 TL Kurkuma	2 Scheiben Ingwer
120 g Couscous	100 ml Sahne	Butter, braun
Pfeffer, schwarz	Salz	

Springbock:

400 g Springbockrücken	1 EL Öl	2 EL Arganöl
Pyramidensalz		

Dattelbuttersoße:

80 ml Gemüsebrühe	1 – 2 TL Dattelextrakt	1 Prise Chiliflocken, mild
1 Prise Alio e olio	1 Prise Pfeffermischung	100 g Butter, sehr kalt
0,5 Orange, unbehandelt	Salz	

Anrichten:

1 EL Pistazien	1 EL Mandelblättchen	1 EL Cranberries, getrocknet
1 – 2 Datteln	2 – 3 EL Granatapfelkerne	

Couscous:

Die Gemüsebrühe mit Knoblauch, Kardamom, Ras el Hanout, Kurkuma und Ingwer bei schwacher Hitze aufkochen. Den Couscous zugeben, vom Herd nehmen und einige Minuten zugedeckt quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern und die Gewürze entfernen. Mit der Sahne zu einer cremigen Konsistenz rühren, nochmals erhitzen und mit Salz und Pfeffer oder Chilisalz und brauner Butter würzen. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Springbock:

In die mittlere Schiene des Backofens ein Ofengitter und darunter ein Backblech schieben. Den Springbockrücken in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Auf das Ofengitter legen und in 30 bis 40 Minuten rosa durchziehen lassen. In einer Pfanne bei ganz sanfter Hitze das Arganöl nur ganz leicht erwärmen, mit Pyramidensalz würzen, den Springbockrücken darin wenden und in Scheiben schneiden.

Dattelbuttersoße:

Schale der Orange abreiben. Die Gemüsebrühe in einer Pfanne erwärmen, das Dattelextrakt zugeben und mit Chiliflocken, Alio e olio Gewürzmischung und Pfeffer würzen. Die Butter in kleine Stücke schneiden und langsam in die Soße einrühren, dabei nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Orangenabrieb würzen.

Anrichten:

Die Datteln in Stücke schneiden. Den Couscous auf warmen Tellern anrichten. Mit Pistazien, gebräunten Mandelblättchen, Dattelstücken und Granatapfelkernen bestreuen. Die Springbockscheiben anlegen und die Dattelbuttersoße außen herum träufeln.

Alfons Schuhbeck am 11. Juni 2010