

Blumenkohl-Couscous mit Orangen, Gewürzen, Reh-Tranchen

Für 4 Personen

Für das Blumenkohl-Couscous:

1 Blumenkohl, mittelgroß 4 EL Ras el-Hanout 200 g Cashewkerne
Salz, Öl

Für die Orangen:

3 Orangen 2 EL Weißweinessig

Für die Rehtranchen:

300 g Rehrückenfilet 200 ml Sonnenblumenöl 30 ml Kürbiskernöl
10 Stück Lorbeerblätter 1 EL langen Pfeffer $\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie

Für die Gemüsekonfetti:

1 Karotte 1 Zucchini $\frac{1}{4}$ Knollensellerie
Olivenöl Balsamicoessig Kürbiskernöl

Für das Blumenkohl-Couscous:

Blumenkohl zu großen Röschen putzen und zusammen mit einer Prise Salz im Mixer zu kleinen Bröseln mixen. Die Brösel in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen, bis sich leichte Röstaromen bilden. Anschließend mit Salz und Ras el-Hanout abschmecken.

Die Cashewkerne in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft 10-12 Minuten hellbraun rösten. Die Cashewkerne zerkleinern und zu dem Blumenkohl-Couscous geben.

Für die Orangen:

Die Orangen schälen und die Filets ausschneiden. Mit dem Weißweinessig marinieren.

Für die Rehtranchen:

Die Rehrückenfilets in 3 mm dünne Tranchen schneiden, auf einen tiefen Teller legen und rundum mit Sonnenblumen- und Kürbiskernöl einstreichen. Die Lorbeerblätter dazugeben und den langen Pfeffer darüber reiben. Das Ganze mit Klarsichtfolie abdecken und im Ofen bei 80 Grad lauwarm garen.

Für die Gemüsekonfetti:

Für das Gemüsekonfetti aus dem Gemüse kleine Kreise ausstechen und anschließend kurz in Salzwasser blanchieren. Nach Belieben mit etwas Öl und Balsamicoessig beträufeln und ganz leicht salzen.

Den Salat auf Tellern verteilen, die Rehtranchen darauflegen, salzen und pfeffern. Die Orangenfilets darüber verteilen und alles mit dem Konfetti bestreuen. Anschließend mit Kürbiskernöl beträufeln.

Alexander Herrmann am 11. November 2017