

## Rinder-Filet mit Couscous und überbackenem Kürbis

### Für 2 Personen

400 g Rinderfilet	300 g Couscous	250 g geschälte Tomaten
1 Hokkaido Kürbis	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
1 EL Rosmarin Nadeln	2 EL Semmelbrösel	2 EL Parmesan, gerieben
1 Prise Koriander	1 Prise Kreuzkümmel	2 EL Butterschmalz
50 g brauner Zucker	120 ml Lammfond	80 ml Rotwein
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Ein Backblech mit etwas Öl bestreichen, die Kürbisscheiben darauf verteilen und mit Salz, Pfeffer und braunem Zucker würzen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und darin glasig dünsten. Die geschälten Tomaten in einem Sieb abgießen, klein schneiden und mit dünsten. Die Tomatensauce anschließend über den Kürbis gießen. Die Rosmarinnadeln, Semmelbrösel und den geriebenen Parmesan darüber streuen. Den Kürbis im Backofen circa zwölf Minuten garen. Den Couscous mit etwas Öl verrühren, mit dem kochendem Wasser übergießen und circa fünf Minuten quellen lassen. Den Couscous etwas auflockern und mit Salz, Pfeffer, Koriander und Kreuzkümmel abschmecken. Für das Lammfilet etwas Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und das Fleisch darin anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten. Den Lamm Fond und den Rotwein in die Pfanne gießen und einkochen lassen. Den Couscous auf dem Teller verteilen, das Lammfilet schräg in Scheiben schneiden und mit dem überbackenen Kürbisgemüse darauf anrichten. Abschließend den Fond über das Fleisch gießen und servieren.

Daniel Fischer am 28. September 2011