

Rinder-Schichtbraten mit Couscous und Portwein-Zwiebeln

Für zwei Personen

Für den Rinder-Schichtbraten:

400 g Rinderfilet, am Stück	2 Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ Limette
50 g Crème-fraîche	1 EL Shoarma-Gewürz	1 TL Salz
Butterschmalz		

Für den Couscous:

100 g Couscous	1 rote Spitzpaprika	3 getrocknete Tomaten
1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Limette	200 ml Rinderfond
$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 TL Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Portweinzwiebeln:

200 g Schalotten	200 ml Portwein	1 EL Balsamicoessig
1 TL Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für den Schichtbraten das Rinderfilet in dünne Steaks schneiden und in einem Gefrierbeutel platt klopfen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Auf jedes Steak etwas Crème fraîche und einige Zwiebeln legen und mit Salz und Shoarma-Gewürz würzen. Die Limette halbieren und auf jedes etwas von dem Saft träufeln. Die einzelnen Steaks übereinander schichten und zu zwei Rinder-Schichtbraten aufstocken. Jeweils mit Küchengarn paketartig und nicht zu stramm zusammenbinden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schichtbraten von beiden Seiten anbraten. Anschließend in den Ofen geben. Die Pfanne mit dem Bratensatz aufbewahren.

Für die Portweinzwiebeln die Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Mit dem Portwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken.

Für den Couscous den Gemüsefond erhitzen. Die Paprika halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel abziehen und zusammen mit den getrockneten Tomaten ebenfalls kleinschneiden. Alles zusammen in einem weiteren Topf andünsten. Den Couscous dazugeben und mit dem warmen Gemüsefond aufgießen.

Den Couscous aufquellen lassen und mit Paprikapulver, Kreuzkümmel und etwas Pfeffer abschmecken. Die Limette halbieren und ein wenig von dem Saft dazugeben.

Den Schichtbraten aus dem Ofen nehmen und das Garn entfernen. Den Braten in feine Streifen schneiden.

Den Rinder-Schichtbraten mit Couscous und Portweinzwiebeln auf Tellern anrichten und servieren.

Felicitas Hattermann am 15. Juni 2015