

# Kalb-Filet mit Bohnen-Tomaten-Gemüse und Couscous-Salat

Für 4 Personen

## Kalbsfilet:

4 Kalbsfiletsteaks	1 EL Öl	400 ml Kalbsfond
1 EL Butter, kalt	Lavendelsalz	Salz
Pfeffer		

## Couscous-Salat:

120g Couscous	130 ml Gemüsebrühe	1 TL Ras es hanout Gewürz
1 Zehe Knoblauch	2 Scheiben Ingwer	1 Orange, unbehandelt
2 EL Rosinen	2 EL Pistazien	4 – 5 EL Arganöl
Orangensaft	Minze	Salz
Chili		

## Bohnen-Tomatengemüse:

300 g Bohnen, breit	4 Tomaten	150 ml Gemüsebrühe
1 Msp. Orangenabrieb	1 Msp. Zitronenabrieb	1 EL Butter, braun
1 Prise Bohnenkraut	Salz	Chili

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Kalbsfilet:

Das Kalbsfilet in einer heißen Pfanne bei mittlerer Temperatur im Öl auf beiden Seiten braten. Im vorgeheizten Backofen auf ein Ofengitter legen, in etwa 40 bis 50 Minuten darin rosa durchziehen lassen. Den Bratenansatz mit Kalbsfond ablöschen und einreduzieren lassen. Brühe immer wieder angießen und einreduzieren, bis die Soße braun wird. Die kalte Butter einrühren und mit Salz, Lavendelsalz und Pfeffer oder Chilisalz würzen, die Soße dabei nicht mehr kochen lassen.

Couscous-Salat:

Die Gemüsebrühe im Topf mit Ras es hanout, der halbierten Knoblauchzehe und Ingwerscheiben erhitzen, den Couscous zugeben und einige Minuten quellen lassen. Die Schale der Orange abreiben und den Saft auspressen. Etwa einen halben Teelöffel Orangenabrieb, Orangensaft, Rosinen und Pistazienkerne zugeben und mit Arganöl, Salz, Chili und etwa einem Teelöffel gehackter Minze abschmecken. Ingwerscheiben und Knoblauchzehe wieder entfernen.

Bohnen-Tomatengemüse:

Die Tomaten über Kreuz einschneiden und in kochendem Wasser etwa 30 Sekunden blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken. Die Haut abziehen, vierteln und die Kerne raus schneiden. Die Tomatenzungen in grobe Würfel schneiden. Bohnen schräg in ein bis zwei Zentimeter dicke Stücke schneiden und in Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken. Bohnen mit der Brühe in einer Pfanne erwärmen, Bohnenkraut, Orangen- und Zitronenabrieb mit den Tomatenwürfeln zugeben und mit Salz und Chili würzen. Zum Schluss die braune Butter zugeben. Die braune Soße auf Teller geben, Bohnen-Tomatengemüse darauf geben und das Kalbsfilet auf das Gemüse setzen. Den Couscous separat in Schälchen servieren.

Alfons Schuhbeck am 22. August 2008