

Minuten-Steaks vom Rind, Pistazien-Kruste, Couscous

Für 4 Personen

400 g Couscous	300 ml Gemüsebrühe	120 ml Orangensaft
1 TL Ras el Hanout	1 Zweig Zitronenthymian	1 EL Butterschmalz
4 Rinder-Steaks 2 cm dick	Salz, Pfeffer	50 g Pistazienkerne
80 g Butter	50 g Pankobrösel 2 Bio-Orangen	

Für Couscous und Steaks den Backofen zunächst auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Couscous in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe, Orangensaft und Ras el Hanout in einem Topf einmal kurz aufkochen. Dann die heiße Flüssigkeit unter den Couscous rühren.

Couscous zugedeckt in den Backofen stellen und etwa 58 Minuten quellen lassen.

Thymian abbrausen und gut trocken schütteln.

Für die Steaks eine große Pfanne mit Butterschmalz erhitzen.

Steaks trocken tupfen, mit Salz würzen. Steaks in der Pfanne von jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten. Dabei den Thymianzweig mit in die Pfanne geben.

Steaks und Thymian dann auf einen Teller geben, zugedeckt in den heißen Backofen stellen und kurz ruhen lassen.

Inzwischen Pistazien in einem Blitzhacker zerkleinern. Mit 60 g Butter und Semmelbröseln kurz durchmixen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Orangen dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten auslösen.

Den Couscous aus dem Ofen nehmen. Die Grillfunktion oder Oberhitze des Backofens auf höchste Stufe vorheizen.

Zum Couscous restliche Butter geben und alles mit einer Gabel vorsichtig auflockern. Mit den Orangenfilets garnieren.

Steaks auf einer ofenfesten Platte verteilen. Die Pistazienmasse als Kruste darauf geben. Die Steaks etwa 1 Minute im Ofen goldbraun gratinieren.

Gratinierte Steaks und Orangen-Couscous anrichten.

Kevin von Holt am 31. Mai 2022