RINDERFILET IN GRANATAPFELSAUCE MIT COUSCOUS-BÄLLCHEN

COUSCOUS & BULGUR | HAUPTSPEISE | 60+ MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG

Zutaten (Für 10 Personen)

500 g Müller’s Mühle Couscous
100 ml Pflanzenöl
2 EL köriger Senf
1 TL grobes Meersalz
1/4 TL bunter, grob geschroteter Pfeffer
1/2 TL gehackte Thymianblättchen und Rosmarinnadeln
10 Lavendelblüten
1,5 kg Rinderfilet
110 ml Vollei (flüssig)
500 ml Rinderfond
100 ml Rotwein
50 ml Granatapfelsirup
Kerne von 1 Granatapfel

Produktempfehlungen

COUSCOUS

Zubereitungen

5 EL Öl, Senf, Salz, Pfeffer, Thymian, Lavendel und Rosmarin verrühren. Rinderfilet trocken tupfen, mit der Marinade bestreichen und kurze Zeit durchziehen lassen. CousCous nach Packungsanweisung zubereiten und etwas abkühlen lassen.
Rinderfilet in einer beschichteten (Kipp-) Bratpfanne anbraten und im vorgeheizten Kombidämpfer bei 160 °C Umluft weitere ca. 15-20 Minuten garen (je nach gewünschter Kerntemperatur). Couscous mit Vollei vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit feuchten Händen zu 3 cm großen Bällchen formen und in restlichem, heißen Öl ca. 5-10 Minuten von allen Seiten goldbraun braten.
Für die Sauce Rinderfond, Rotwein und Sirup aufkochen und etwas einkochen lassen. Granatapfelkerne dazugeben, die Sauce mit Saucenbinder andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rinderfilet in Scheiben schneiden, mit CousCousbällchen und der Sauce servieren.
Wir wünschen Ihnen guten Appetit!