

Blumenkohl-Couscous mit Orangen, Gemüse-Konfetti und Rehtranchen

 happy-mahlzeit.com/2020/11/22/blumenkohl-couscous-mit-orangen-gemuese-konfetti-und-rehtranchen/

Zutaten für 4 Personen

Für Blumenkohl-Couscous:

- 1 mittelgroßer Blumenkohl
- 4 EL Ras el-Hanout
- 200 g Cashewkerne
- Salz
- Öl

Zubereitung:

Den Blumenkohl zu großen Röschen putzen und zusammen mit einer Prise Salz im Mixer zu kleinen Bröseln mixen. Die Brösel in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen, bis sich leichte Röstaromen bilden. Mit Salz und Ras el-Hanout abschmecken.

Die Cashewkerne in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 160°C Umluft 10 – 12 Minuten hellbraun rösten. Dann zerkleinern und zu dem Blumenkohl-Couscous geben.

Für die Rehtranchen:

- 300 g Rehrückenfilet
- 200 ml Sonnenblumenöl
- 30 ml Kürbiskernöl
- 10 Stück Lorbeerblätter
- 1 EL langen Pfeffer
- ½ Bund Blattpetersilie

Zubereitung:

Die Rehrückenfilets in 3 mm dünne Tranchen schneiden, auf einen tiefen Teller legen und rundum mit Sonnenblumen- und Kürbiskernöl einstreichen. Die Lorbeerblätter dazugeben und den langen Pfeffer darüber reiben. Das Ganze mit Klarsichtfolie abdecken und im Ofen bei 80°C lauwarm garen.

Für die Orangen:

- 3 Orangen
- 2 EL Weißweinessig

Zubereitung:

Die Orangen schälen, die Filets herausschneiden und mit dem Weißweinessig marinieren.

Für Gemüse-Konfetti:

- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- ¼ Knollensellerie
- Olivenöl
- Balsamicoessig
- Salz

Außerdem:

Kürbiskernöl

Zubereitung:

Aus dem Gemüse kleine Kreise ausstechen und kurz in Salzwasser blanchieren. Nach Belieben mit etwas Öl und Balsamico-Essig beträufeln und ganz leicht salzen.

Anrichten:

Den Salat auf Tellern verteilen, die Rehtranchen darauflegen, salzen und pfeffern. Die Orangenfilets darüber verteilen, alles mit dem Konfetti bestreuen und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Rezept: Alexander Herrmann

Quelle: Vorspeise aus Kerners Köche vom 11.11.2017