

Johann Lafer | Rosa gebratenes Rinderfilet auf karamellisiertem Zwiebel-Couscous

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Rinderfilet, pariert
- 30 g Honig, vorzugsweise tasmanischer
- 200 g Instant Couscous
- 200 ml Geflügelfond
- 4 Schalotten
- 30 g Zucker
- 30 g Butter
- 80 ml Olivenöl
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 30 g Pfefferkörner
- 1 Zweig Korianderkraut
- 60 g Macadamia-Nüsse
- 2 Stangen Frühlingslauch
- 1 Chilischote
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 120°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Pfefferkörner im Mörser zerstoßen, die Chilischote fein hacken. 30 ml Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch von allen Seiten darin anbraten und mit Honig bestreichen. Den zerstoßenen Pfeffer und die Chili auf das Fleisch geben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf einen Gitterrost legen und im Ofen ca 20 – 30 Minuten garen. Dabei eine Fettfangschale unter den Gitterrost stellen und damit den Bratensaft auffangen.

Karamellisiertes Zwiebel-Couscous:

Den Zucker in einer Pfanne leicht karamellisieren. Schalotten in feine Streifen schneiden, zugeben und anschwitzen. Dann die Butter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles schmoren lassen, bis die Schalotten glasig und goldbraun sind.

Den Geflügelfond erhitzen, damit den Couscous in einer Schüssel übergießen und ca 5 – 10 Minuten ziehen lassen, bis der Fond aufgesaugt ist. Die goldbraunen Schalottenstreifen unterheben.

Die Zitrone auspressen und Schale abreiben. Zitronensaft und -schale mit Senf und 50 ml Olivenöl in einen hohen Becher geben, mit dem Pürierstab aufmischen, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und das Ganze über den Couscous geben, unterrühren und nochmals abschmecken. Den Frühlingslauch in Streifen schneiden, Korianderkraut und Macadamianüsse hacken und zum Schluss ebenfalls unterrühren.

Fertigstellung:

Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen, ca 5 Minuten ruhen lassen, in Tranchen schneiden und mit dem Zwiebel-Couscous servieren.

Rezept: Johann Lafer

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 03.03.2007

Prominenter Gast: Bernd Herzprung