

RINDERFILET IN GRANATAPFELSAUCE MIT COUSCOUSBÄLLCHEN

COUSCOUS & BULGUR | HAUPTSPEISE | 15-45 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



Zutaten (Für 4 Personen)

200 g Müller's Mühle Couscous
4 EL Pflanzenöl
1 TL körniger Senf
grobes Meersalz, bunter, grob geschroteter Pfeffer
einige gehackte Thymianblättchen und Rosmarinnadeln
4 getrocknete Lavendelblüten
600 g Rinderfilet
1 Ei
1 Eigelb
200 ml Rinderfond
50 ml Rotwein
2-3 EL Granatapfelsirup
Kerne von 1/2 Granatapfel

Produktempfehlungen



COUSCOUS

Zubereitungen

2 EL Öl, Senf, Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin und Lavendel 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, backofengeeigneten Pfanne anbraten und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 4, Umluft 180 °C) ca. 20-25 Minuten weiter garen. Couscous mit Ei und Eigelb vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit feuchten Händen zu 3 cm großen Bällchen formen und im restlichen, 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 Sauce servieren.