

Kevin von Holt
Minutensteaks vom Rind mit Pistazienkruste zu
Orangen-Couscous

Dienstag, 23. Juli 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia & Weltküche, Schnelle Küche

Zutaten:

400 g	Couscous (Instant-Weizengrütze)
300 ml	Gemüsebrühe
120 ml	Orangensaft
1 TL	Ras el Hanout (arabische Gewürzmischung; z. B. aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)
1 Zweig	Zitronenthymian
1 EL	Butterschmalz
4	Steaks vom Rind à ca. 2 cm dick (z. B. aus dem Rücken/Rumpsteaks oder aus dem Filet geschnitten)
etwas	Salz
50 g	Pistazienkerne
80 g	Butter
50 g	Semmel- oder Pankobrösel
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2	Bio-Orangen

Zubereitung:

1. Für Couscous und Steaks den Backofen zunächst auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. 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.
3. Couscous zugedeckt in den Backofen stellen und etwa 5–8 Minuten quellen lassen.
4. Thymian abbrausen und gut trocken schütteln.
5. Für die Steaks Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen.
6. 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.
7. Steaks und Thymian dann auf einen Teller geben, zugedeckt in den heißen Backofen stellen und kurz ruhen lassen.
8. Inzwischen die Pistazien in einem Blitzhacker zerkleinern. Mit 60 g Butter und Semmelbröseln kurz durchmixen und mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Orangen dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten auslösen.
10. Couscous und Steaks aus dem Ofen nehmen. Die Grillfunktion oder Oberhitze des Backofens auf höchste Stufe vorheizen.
11. Zum Couscous restliche Butter geben und alles mit einer Gabel vorsichtig auflockern. Mit den Orangenfilets garnieren.
12. Steaks auf einer ofenfesten Platte verteilen. Die Pistazienmasse als Kruste darauf geben. Die Steaks etwa 1 Minute im Ofen goldbraun gratinieren.
13. Gratinierte Steaks und Orangen-Couscous anrichten.

Pro Portion: 870 kcal/ 3650 kJ
88 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 37 g Fett