

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. März 2019** ▪
Hauptgang & Dessert mit Johann Lafer



Karin Mohrenschildt

Filetsteak vom Rind mit mediterranem Letscho und Couscous

Zutaten für zwei Personen

Für die Steaks:
 2 Rinderfilets à 180 g
 2 EL neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Filets waschen, trockentupfen und gegebenenfalls Fasern und Sehnen entfernen. Von allen Seiten salzen und pfeffern. Öl in Pfanne erhitzen und Fleisch rundherum scharf anbraten. Von der Hitze nehmen und kurz ruhen lassen.

Für das Letscho:
 1 rote Paprika
 1 gelbe Paprika
 2 Zucchini
 1 rote Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 400 g geschälte Tomaten
 500 ml Gemüsefond
 1 Prise brauner Zucker
 2 EL Olivenöl, zum Anbraten
 neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 bunter Pfeffer, aus der Mühle

Paprika und Zucchini waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zunächst Zwiebel und Knoblauch, dann Paprika und zuletzt Zucchini dazugeben und andünsten.

Geschälte Tomaten hinzufügen. Je nach Belieben den ganzen Fond oder einen Teil davon dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und gar werden lassen.

In einer Schüssel anrichten und mit Olivenöl beträufeln.

Für den Couscous:
 250 g Couscous
 125 ml Gemüsefond
 1 EL Butter
 Salz, aus der Mühle

125 ml gesalzenes Wasser mit dem Gemüsefond zum Kochen bringen, Couscous hinzufügen. Topf vom Herd nehmen und Couscous quellen lassen. Vor dem Servieren etwas Butter unter Couscous mengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.