

REZEPT



SAFTIGES STEAK MIT ZITRONIGEM COUSCOUS- KRÄUTER-SALAT

TASMANISCHER BERGPFEFFER N° 117



RIMOCO GEWÜRZMANUFAKTUR

www.rimoco.de



ZUTATEN

4 PORTIONEN
VORBEREITUNG | 40 MIN.
KOCHZEIT | 25 MIN.

STEAK

50 ml Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
2 Knoblauchzehen
1 EL flüssiger Honig
2 TL Dijon Senf
1 TL Bio Oregano N°504
1 TL Salz
1 TL Tasmanischer Bergpfeffer
N°117
etwas Bio Schwarzer Pfeffer
N°103
700 g marmoriertes
Rindersteak in ca. 3 cm dicken
Scheiben
Rosa Salzflocken N°254

COUSCOUS-KRÄUTER-SALAT

250 g Perl-Couscous
1 kleinere Gurke
1 eingelegte Salzzitrone
3 Schalotten
Je 1/2 Bund Dill, Petersilie
und Minze



ZUBEREITUNG

- 1. Olivenöl, Zitronensaft, fein gehackten Knoblauch, Honig, Dijon Senf, Oregano und Salz kräftig vermischen.** Die Hälfte der Marinade beiseitestellen und mit normalem Pfeffer abschmecken.
- 2. Steaks in eine flache Form legen.** Tasmanischen Pfeffer im Mörser mahlen und mit der restlichen Marinade verrühren. Über das Fleisch gießen und die Steaks darin wenden. Etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen.
- 3. Währenddessen Perl-Couscous nach Packungsangabe bissfest kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.** Abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.
- 4. Gurke würfeln, eingelegte Salzzitrone und Schalotten fein hacken.** Dill-, Petersilien- und Minzblättchen ebenfalls fein hacken. Alles zum Couscous in die Schüssel geben und mit der beiseitegestellten Marinade verrühren. Nach Bedarf mit mehr Zitronensaft, Salz und/oder Pfeffer abschmecken.
- 5. Eine gusseiserne Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen** und das Steak darin etwa 3 Minuten pro Seite scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gepackt 10 Minuten ruhen lassen. Danach gegen die Faserrichtung in Streifen schneiden.
- 5. Couscous-Kräuter-Salat und Steak auf vier Schalen verteilen.** Mit Salzflocken und etwas extra Tasmanischem Pfeffer bestreut servieren.

WEITERE REZEPTE

www.rimoco.de