

Jaqueline Amirfallah
Weihnachtliches Roastbeef mit Rosenkohl
und Couscous

Mittwoch, 18. Dezember 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Asia & Weltküche

Zutaten:

| | |
|----------|----------------------------------|
| 3 | Bio - Orangen |
| 300 g | Zucker |
| 800 g | Roastbeef |
| etwas | Salz |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 3 Zweige | Thymian |
| etwas | Butterschmalz |
| 350 g | Rosenkohl |
| etwas | Anis |
| etwas | Zimt |
| 8 | Datteln (z.B. die Sorte Medjool) |
| 8 | getrocknete Aprikosen |
| 500 ml | Geflügelbrühe |
| etwas | gemahlener Kumin (Kreuzkümmel) |
| 200 g | Couscous |
| 2 EL | Pistazien |



Zubereitung:

1. Die Orange heiß waschen, trockenreiben. Von einer Orange die Schale mithilfe eines Sparschälers sehr dünn abschälen. Orangenschale in feine Streifen (Zesten) schneiden.
2. Die Orangenzesten und 500 ml Wasser und in einem Topf einmal aufkochen. Die Orangenschalenstreifen dann durch ein Sieb abgießen. Diesen Vorgang zweimal wiederholen.
3. In einem Topf Zucker und 300 ml Wasser unter Rühren aufkochen, die abgetropften Orangenzesten hineingeben. Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.
4. Gesamte Orangen dick schälen, sodass die weiße Haut komplett mit abgeschält wird. Eine Orange in Scheiben schneiden. Übrige Orangen filetieren, d.h. die Fruchtfleits zwischen den Trennhäuten auslösen.
5. Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Das Roastbeef parieren (aufliegendes Fett und Sehnen entfernen), das Fleisch mit Salz würzen.
7. Knoblauchzehe abziehen und andrücken, Thymian abrausen, trocken schütteln. In einer ofenfesten Pfanne 2 EL Butterschmalz in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum anbraten.
8. Bratfett abgießen. Orangenscheiben, Thymian und angedrückten Knoblauch mit in die Pfanne geben. Das Roastbeef in den heißen Ofen schieben und ca. 20 Minuten garen.
9. Währenddessen den Rosenkohl putzen, waschen. Die einzelnen Blättchen vorsichtig lösen.

10. Etwas Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Rosenkohlblättchen darin andünsten. Mit Anis, Zimt, Salz und 1 Prise Zucker würzen. Die Blättchen unter vorsichtigem Wenden mit noch leichtem Biss garen.
11. Datteln und getrockneten Aprikosen in Stücke schneiden.
12. Die Geflügelbrühe in einen Topf gießen und aufkochen. Kräftig mit Kumin würzen.
13. Couscous unter Rühren einstreuen. Trockenfrüchte unterrühren. Topf von der Herdplatte ziehen. Den Couscous 4-5 Minuten ziehen und ausquellen lassen.
14. Roastbeef aus dem Ofen nehmen, zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.
15. Den entstandenen Bratensud aus der Pfanne durch ein Sieb in einen Topf passieren, evtl. etwas einkochen lassen. Orangenfilets und Schalenstreifen dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
16. Das Roastbeef aufschneiden, Orangenglasur überträufeln. Pistazien darauf streuen.
17. Couscous auflockern. Roastbeef, Couscous und Rosenkohlblättchen anrichten.

Pro Portion: ca. 1000 kcal/ 4200 kJ
115 g Kohlenhydrate, 66 g Eiweiß, 29 g Fett