

Stroganoff mit Gurke und Tomate und Pfefferminz-Couscous

Zutaten

4 Portionen

Couscous:

200 g Couscous

3 dl Wasser

2/3 TL Salz

1-2 EL Pfefferminze, gehackt

Stroganoff:

300 g Tomaten, geschält, entkernt, in Würfel geschnitten

250 g Salatgurke, längs halbiert, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten

200 g kleine Champignons, halbiert oder geviertelt

1-2 Schalotten, gehackt

Salz

Butter zum Dämpfen

1 EL Mehl

1 dl Weisswein oder Bouillon

1 dl Bouillon

1 EL Cognac, nach Belieben

wenig Zitronensaft

Cayennepfeffer

Paprika

ev. Salz

100 g Crème fraîche

400 g gut gelagerte Rindshuft, in 1½-2 cm dicke Streifen geschnitten

Bratbutter oder Bratcrème

Salz, Pfeffer



Zubereitung

Zubereiten: 45min

Auf dem Tisch in: 45min

1. Couscous, Wasser und Salz in einer Schüssel mischen und im auf 100 °C vorgeheizten Ofen 20 Minuten quellen lassen.
2. Für den Stroganoff Tomaten, Gurken, Champignons und Schalotten mit Salz in der Butter andämpfen, bis das Gemüse etwas zusammengefallen ist. Mehl darüber stäuben, mischen. Mit Wein, Bouillon und Cognac ablöschen, würzen. Crème fraîche darunter rühren. Zugedeckt 5–10 Minuten köcheln, dann ohne Deckel zur dicklichen Konsistenz einkochen (Fleischsaft kommt noch dazu).
3. Rindfleisch portionenweise in heisser Bratbutter rundum kurz anbraten. Würzen und samt Fleischsaft zur Sauce geben.
4. Pfefferminze unter Couscous heben, mit dem Stroganoff auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Tomaten vor dem Schälen kreuzweise einschneiden, in kochendem Wasser blanchieren.

1 Portion enthält: Energie: 2181kJ / 521kcal, Fett: 23g, Kohlenhydrate: 42g, Eiweiss: 32g