



die Ebenrainköchin empfiehlt...

## Orientalischer Rindfleischtopf mit Couscous

Monatsmenü Oktober 2014

Für 4 Personen



### Rindfleischtopf

1 EL Bratbutter oder Bratöl  
500 g Rindsvoressen

in erhitzte Bratpfanne geben  
portionenweise anbraten, alles  
Fleisch in die Pfanne zurück geben

2 Zwiebeln, fein gehackt  
1 Knoblauchzehen, gepresst  
2 Tomaten (evtl. Pelati), in Würfel  
1 EL Tomatenpüree  
½ KL Harissa  
1 KL Kreuzkümmelpulver  
½ KL Zimt  
75 g süsse Dörraprikosen  
½ Limette, Saft  
2 ½ dl Wasser

zugeben  
zugeben, aufkochen, zugedeckt  
auf kleiner Stufe 1 ½ Stunden  
schmoren

Salz, Pfeffer

würzen

½ Bund Petersilie, fein gehackt

über das angerichtete Ragout  
streuen

### Couscous

5 dl Wasser  
1 EL Öl  
1 KL Salz oder Bouillon

aufkochen

250 g Couscous

zugeben, Pfanne von der Platte  
ziehen, zugedeckt 5-10 Min.  
quellen lassen

1 EL Butter

zugeben, Couscous mit einer  
Gabel lockern

### Variante

Das Gericht schmeckt auch sehr gut mit Lammfleisch, die Kochzeit reduziert sich je nach Stück auf 45-60 Min.