Couscous-Salat mit Rindfleischstreifen und Rosinen-Walnuss Crunch

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten + 30 Minuten Marinierzeit

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	506 kcal/ 2136 kJ	Fett:	15 g
Eiweiß:	36 g	Davon gesättige Fettsäuren:	4 g
Kohlenhydrate:	56 g	ungesättige Fettsäuren:	11 g

Zutaten für 4 Portionen :

- 250 g Couscous
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Ras el Hanout
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Rinder Flanksteaks oder Filetsteaks
- 20 g kalifornische Walnusskerne
- 3 EL braunen Zucker
- 2 EL gelbe Rosinen
- 1 kleiner Romanasalat
- Frische Kräuter (je 1/2 Bund): Koriander, glatte Petersilie, Minze
- 1 Zwiebel
- Saft einer Zitrone
- Salz & Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung:

1. Je einen halben Teelöffel Kreuzkümmel, Kurkuma und Ras es Harnout mit dem Couscous vermischen. Alles in eine große Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen bis alles gut bedeckt ist. Abgedeckt ca. 20 Minuten stehen lassen bis der Couscous alle Flüssigkeit aufgenommen hat. Mit einer Gabel lockern. Die restliche Hälfte der Gewürze zusammen mit der geschälten, gehackten Knoblauchzehe und etwas Olivenöl in eine Schüssel geben und das Fleisch darin wenden. Abgedeckt ca. 30 Minuten marinieren lassen.

2. In der Zwischenzeit die Walnüsse grob hacken. Den Zucker in einer Pfanne schmelzen lassen und die Rosinen und gehackten Walnüsse im Karamell wenden bis alle gut bedeckt sind. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gießen und komplett auskühlen lassen.

3. Den Romanasalat waschen und in Streifen schneiden, die Kräuter ebenfalls waschen, trockenschütteln und grün hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Dies nun alles zudem abgekühlten Couscous geben und mit Salz und Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl vermischen. Die marinierten Steaks in einer Pfanne bei hoher Hitze von beiden Seiten scharf anbraten, ca. 4-5 Minuten von jeder Seite. Danach aus der Pfanne nehmen und auf einem Brett in Alufolie gewickelt ca. 10 Minuten ruhen lassen. In der Zeit den Rosinen-Walnuss Karamell grob zerhacken.

4. Den Couscous-Salat auf einer Platte anrichten, die Steaks in Streifen schneiden und zusammen mit dem Rosinen-Walnuss Karamell auf dem Couscous verteilen.