

# Bowl mit Couscous, Chinakohl, Haselnüssen, gegrillten Feigen und Picanha

für 4 Personen

## Zutaten:

### Für das Picanha

2 Stück Rib Eye oder Tafelspitz (vom Rind),  
 je ca. 200–250 g  
 grobes Meersalz  
 4 Feigen

### Für die Bowl

½ Salatgurke  
 120 g Cherrytomaten  
 3 Karotten  
 4 Radieschen  
 ½ Paprika  
 100 g Sprossen nach Wahl  
 150 g Couscous  
 180 ml Gemüsefond oder Wasser  
 125 g Chinakohl, fein geschnitten  
 3 EL Olivenöl  
 Salz und Pfeffer  
 geröstete Haselnüsse

### Für das Dressing

1 Zitrone (Saft)  
 75 ml Olivenöl  
 Salz und Pfeffer  
 1 TL Senf  
 4 EL Feigenessig



## Zubereitung:

**Für das Picanha** das Fleisch in dicke Scheiben schneiden und auf beiden Seiten großzügig mit grobem Meersalz einreiben. Etwa fünf Minuten ziehen lassen, danach das Salz von der Fleischseite gut und von der Fettseite nur grob entfernen. Die Fleischstücke anschließend grillen oder in einer Grillpfanne braten, bis eine Kerntemperatur von etwa 58–60 °C erreicht ist. Danach kurz rasten lassen und in Tranchen schneiden.

**Für die Feigen** die Früchte halbieren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf einer Grillplatte oder in einer Pfanne kurz angrillen, bis sie leicht karamellisieren. Nach Belieben mit etwas Honig beträufeln.

**Für den Couscous** diesen ohne Fett leicht anrösten, anschließend mit heißem Gemüsefond oder Wasser aufgießen und zugedeckt quellen lassen. Mit Salz, Pfeffer sowie nach Geschmack mit etwas Kreuzkümmel und Curry würzen und mit etwas Olivenöl verfeinern.

**Für die Bowl** Gurke, Cherrytomaten, Karotten, Radieschen und Paprika in feine, ansprechende Formen schneiden. Gemeinsam mit dem fein geschnittenen Chinakohl auf dem Couscous anrichten.

**Für das Dressing** Zitronensaft, Olivenöl, Senf, Feigenessig sowie Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen gut verrühren und abschmecken. Zum Fertigstellen die gerösteten Haselnüsse und die Sprossen über die Bowl streuen. Das Dressing darüber träufeln und die warmen Feigen sowie das aufgeschnittene Picanha darauf anrichten und servieren.