

Marokkanisch inspirierte Poke Bowl



Zubereitungszeit **60 Minuten**

Kalorien pro Portion **656**

Zutaten für 4 Personen

300 g Couscous Perlen
10 ml Olivenöl
5 g Ras-el-Hanut Gewürz
400 Rinderfilet
120 ml Kikkoman Sauce für Poke Bowls
350 g Auberginen
20 ml Öl
100 g Baby-Gurken
100 g Crème fraîche
Zitronenabrieb
50 g Granatapfelkerne
5 Petersilienzweige
Salz

1. Ofen auf 220 °C vorheizen. Aubergine der Länge nach halbieren, dann jede Hälfte nochmals quer halbieren.
2. Der Länge nach vierteln, um 3,3 cm dicke Spalten zu erhalten.
3. Mit etwas Öl bestreichen, salzen und 30-40 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Couscous-Perlen waschen und in einem Topf mit reichlich Salzwasser bei mittlerer Hitze gemäß Packungsanweisung kochen, normalerweise 10-12 Minuten.
4. Die Hitze abschalten, Couscous abgießen und wieder in den Topf geben. Mit Ras-el-Hanut Pulver und Olivenöl würzen und warmhalten.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch 2 Minuten pro Seite auf beiden Seiten gut bräunen.
6. Die Hitze abschalten und ruhen lassen.
7. Crème fraîche und Zitronenschale in einer kleinen Schüssel mischen.
8. Mit etwas Salz würzen. Gurke in feine Scheiben schneiden.
9. Petersilienblätter grob hacken. Gekochtes Fleisch quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden, es sollte in der Mitte noch rosa sein.

10. Mit Kikkoman Sauce für Poke Bowls abschmecken.
11. Couscous auf 4 Schüssel verteilen.
12. Die gleiche Menge aller anderen vorbereiteten Zutaten im Uhrzeigersinn auf dem Couscous in den Schüsseln verteilen: Gurkenscheiben, Aubergine, mariniertes Fleisch mit Sauce. In der Mitte Crème fraîche, gehackte Petersilie und Granatapfelkerne anrichten.
13. Auf Wunsch mit mehr Kikkoman Sauce für Poke Bowls beträufeln und sofort servieren.

Guten Appetit!