

# Rindsplätzli à la minute

- Zubereiten: ca. 30 Min.
- Für 4 Personen

#### **Zutaten**

#### Fleisch:

600 g Plätzli à la minute vom Schweizer Rind

#### Couscous:

- 2 Zucchetti
- 400 g Rüebli, geschält
  - 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Butter
- 8 dl sehr kräftige Bouillon
- 150 g gedörrte Aprikosen
- 2 TL Kreuzkümmelpulver oder Kümmelpulver
  - 1 Brieflein Safranpulver
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Harissa oder Sambal Oelek
- 300 g Couscous
- 400 g Kichererbsen, abgetropft
- ½ TL Salz, schwarzer Pfeffer
  - 2 Bund glatte Petersilie, grob gehackt
- 2 EL Öl zum Braten
  - Einige Petersilienzweiglein zum Garnieren



### Zubereitung

- 1. Rüebli und Zucchetti schräg in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit Zwiebeln in Butter kurz andünsten. Mit Bouillon ablöschen, Aprikosen, Kreuzkümmel, Safran, Tomatenmark und Harissa zugeben, aufkochen und zugedeckt ca. 5 Min. bei kleiner Hitze garen. Couscous einrieseln, Kichererbsen obenauf schütten, nicht umrühren, aufkochen, mit der Hälfte der Petersilie bestreuen und zugedeckt beiseite stellen.
- 2. Rindsplätzli mit Salz und Pfeffer würzen, mit restlicher Petersilie bestreuen und lagenweise je Seite knapp 1 Min. in heissem Olivenöl braten.
- 3. Couscous mit Plätzli anrichten und mit Petersilienzweiglein garnieren.

## Beilagen

Dazu passt ein Blattsalat.



### Nährwerte

Eine Portion enthält:
820 kcal
56 g Eiweiss
98 g Kohlenhydrate
17 g Fett
(ohne Salat)