Biefstuk met Marokkaanse kruiden

Recept voor vier personen

Ingrediënten

- 750 g biefstuk, in stukken van 2 cm gesneden
- 2 eetl olijfolie
- 200 g peultjes, net gaargekookt
- 200 g zoete aardappel, in stukken van 2 cm gesneden, net gaargekookt
- 1 dl runderbouillon
- 1 theel gemalen koriander
- 1/2 theel gemalen komijn
- 1 mespunt kaneel
- 1 steranijs
- 1 rode peper, schoongemaakt, fijngesneden
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 1 sjalotje, fijngesneden
- 2 eetl korianderblad
- 1 eetl muntblaadjes
- 1 theel (linde)honing
- 200 g couscous
- 1 tomaat, in hele kleine blokjes
- 3 lente-uitjes, fijngesneden

Bereiding

1. Verhit twee eetlepels olijfolie in een pan en fruit daarin de knoflook en het sjalotje tot ze goudbruin zijn.
2. Voeg de gemalen koriander, de komijn, rode peper, kaneelstokje en steranijs toe. Roer er de bouillon bij en de honing. Breng op smaak met zout en peper. Houd warm.
3. Bereid de couscous volgens de instructie op de verpakking.
4. Roer de tomaat en de lente-ui door de nog warme couscous.
5. Verhit de rest van de olijfolie in een braadpan. Bestrooi de stukken bief met zout en bak ze aan alle kanten bruin maar niet gaar. Doe dit, indien nodig, in twee of drie stappen.
6. Leg al het vlees terug in de braadpan, voeg de saus toe en breng aan de kook.
7. Voeg dan de peultjes en zoete aardappel toe en verwarm het geheel tot het vlees net niet gaar is.
8. Breng het gerecht over op voorverwarmde borden en bestrooi met de verse koriander en munt.
9. Serveer samen met de couscous.

Bronvermelding: Foodteam