

Sosaties von Rinder-Filet mit Salat

Für 2 Personen

250 g Rinderfilet	1 Kopfsalat	3 Tomaten
2 Zwiebeln	1 Paprika, grün	1 Gurke
2 Zitronen, unbehandelt	125 g Aprikosen, getrocknet	2 Zehen Knoblauch
60 ml Rinderfond	2 EL Balsamico-Essig	1 EL Butter
1 EL Currypulver	1 TL Kurkuma, gemahlen	1 TL Zucker, braun
2 Lorbeerblätter, getrocknet	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Den Ofen auf 180 Grad Grill vorheizen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in circa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und pressen. Eine Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit dem Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen. Das Ganze mit dem Currypulver würzen. Nun den Rinderfond zum Kochen bringen, die Zwiebeln, den Knoblauch und die Lorbeerblätter hinein geben und mit dem Kurkuma, dem braunen Zucker und dem Saft einer Zitrone abschmecken. Diese Marinade kurz aufkochen, das Fleisch hinein geben und ziehen lassen. Die Paprika waschen, von den Scheidewänden befreien und in Würfel schneiden. Die restliche Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Fleischwürfel, die Aprikosen, die Paprika und die Zwiebelringe abwechselnd auf Holzspieße stecken und im Ofen grillen. Die Marinade in einen Topf füllen, erhitzen, die Butter hinzugeben und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kopfsalat waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Die Gurke schälen und in feine Scheiben schneiden. Für das Dressing den Balsamico-Essig mit etwas Olivenöl und etwas Zitronensaft miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rest der Zitrone in Spalten schneiden. Die Sosaties mit dem Salat auf Tellern anrichten und mit den Zitronenspalten und der Soße garnieren.

Natascha May am 10. Juni 2010