

Rinder-Filet, Rosmarin-Kartoffeln, Paprikaschote mit Dip

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 250 g
schwarzer Pfeffer

1 Zweig Rosmarin Salz

Für die Rosmarinkartoffeln:

10 kleine, neue Kartoffeln
1 Zwiebel

3 Zweige Rosmarin 2 Knoblauchzehen
Salz schwarzer Pfeffer

Für die Paprikaschote:

2 rote Spitzpaprika
1 Zweig Oregano
schwarzer Pfeffer

250 g Fetakäse 1 TL Frischkäse
Olivenöl Salz

Für den Dip:

100 g Griechischer Joghurt, 101 Limette
Salz

Chilipulver
schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Einen zweiten Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Zwiebeln abziehen und würfeln und gemeinsam mit dem Rosmarin in eine heiße Pfanne geben.

Das Rindersteak von beiden Seiten drei Minuten scharf anbraten und anschließend für zehn Minuten mit dem Rosmarinzweig in den vorgeizten Backofen geben.

Die Kartoffeln waschen und vierteln. Den Rosmarin fein hacken. Die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln mit Öl bestreichen und den Rosmarin sowie ausgepressten Knoblauch und die Zwiebeln darüber geben. Anschließend bei 180 Grad in den Backofen geben. Erst beim Servieren die Kartoffeln salzen und pfeffern.

In der Zwischenzeit die roten Paprika aushüllen und von innen säubern. Die Oregano- und Basilikumblätter abzupfen und klein schneiden. Diese dann mit dem Fetakäse und dem Frischkäse füllen. Mit Öl bestreichen und mit Oregano und Basilikum würzen. Die Paprika in eine feuerfeste Auflaufform und anschließend zu den Kartoffeln in den Ofen geben.

Für den Dip die Limette halbieren und den Saft auspressen. den griechischen Joghurt, das Chilipulver und Limettensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Rinderfilet mit den Rosmarinkartoffeln, den gefüllten Spitzpaprika und dem Joghurt-Limetten-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Scheil am 15. April 2015