

Rinder-Filet, Pesto, Süßkartoffeln, Chili-Limetten-Dip

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 180 g	1 EL Butter	Sonnenblumenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Rucolapesto:

100 g Rucola	1 Knoblauchzehe	60 g Pinienkerne
50 g Parmesan	7 EL Olivenöl	1 Zitrone
1 Prise Zucker	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Süßkartoffeln:

600 g Süßkartoffeln	2 EL Rapsöl	1 Prise Muskatnuss
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Chili-Limetten-Dip:

1 Limette	$\frac{1}{2}$ TL Chiliringe, getrocknet	200 g Magerquark
50 g Hüttenkäse	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Garnitur:

rote Beeren	rosa Pfeffer
-------------	--------------

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Süßkartoffeln säubern und in ein Zentimeter dicke Streifen schneiden. Etwas Muskat reiben. Die Süßkartoffelstreifen mit dem Chili, dem Rapsöl, dem Muskat und etwas Salz und ein wenig Pfeffer in einer Schüssel mischen und würzen. Die Süßkartoffelstreifen auf ein Backblech mit Backpapier legen und für ungefähr 25 Minuten im Backofen auf mittlerer Schiene backen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und mit der Hand flach drücken. Anschließend die eine Seite mit etwas Salz -und die andere mit ein wenig Pfeffer würzen.

Eine Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl erhitzen und die Rinderfilets darin zuerst auf der Pfefferseite für zwei bis drei Minuten anbraten. Anschließend wenden, die Butter hinzufügen und bei mittlerer Hitze vier bis fünf Minuten weitergaren. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und die Filets für ein paar Minuten ruhen lassen.

Die Limette waschen und trocknen. Die Schale der Limette fein abreiben. Die Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Den Limettensaft, den Chili, die Limettenschale, den Quark und den Hüttenkäse verrühren.

Die Süßkartoffelscheiben aus dem Ofen nehmen.

Den Rucola waschen, trocknen und kleinschneiden. Den Parmesan fein reiben. Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch, den Rucola und einen Esslöffel Olivenöl hinzugeben und kurz mitbraten. Die Mischung auf ein Küchenbrett schütten und mit einem Messer hacken.

Anschließend alles in eine Schüssel geben. Den Parmesan und das restliche Olivenöl hinzufügen. Die Zitrone halbieren und drei Esslöffel Zitronensaft auspressen. Den Zitronensaft, den Zucker und etwas Salz hinzugeben.

Das Rinderfilet mit Rucolapesto, Süßkartoffeln und Chili-Limetten-Dip auf Tellern anrichten, mit den roten Beeren und dem rosa Pfeffer garnieren und servieren.

Vincent Hellkuhl am 11. Mai 2015