

Rinder-Filet mit Gemüse-Spaghetti und Barbecue-Soße

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilet, á 200 g	2 Zehen Knoblauch	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Butterschmalz	1 TL Meersalz
1 TL bunter Pfeffer		

Für die Gemüsespaghetti:

1 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini	2 Karotten
2 EL Kürbiskerne	1/2 Bund Koriandergrün	Olivenöl
Sezuan-Pfeffer	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Barbecueauce:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	15 g Ingwer
150 ml Mango-Saft	150 ml Maracuja-Saft	2 EL Tomatenmark
20 g Roh-Rohrzucker	2 Gewürznelken	1/2 TL Currypulver, mild
1 Limette	2 TL Rauchsatz	2 TL Urwaldpfeffer
weißer Pfeffer	1 TL Cayennepfeffer	Chili

Für die Garnitur:

6 Blüten Kapuzinerkresse

Den Backofen auf 150 Grad und Umluft vorheizen.

Für die Sauce die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und den Ingwer schälen. Alles fein hacken und mit den Nelken, dem Currypulver und Chili in der Pfanne kurz braten. Den Zucker mit Tomatenmark und dem Mango- und Maracujasaft dazugeben und aufkochen lassen. Die Nelken aus der Sauce entfernen. Die Sauce mit Rauchsatz, Urwaldpfeffer, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Anschließend etwas Limettensaft und Abrieb hinzugeben.

Das Fleisch mit Meersalz und Pfeffer würzen, danach kurz von allen Seiten in einer Pfanne scharf mit Butterschmalz, Knoblauch Thymian und Rosmarin anbraten. Bei 150 Grad für 25 Minuten im Ofen garen.

Die Karotte und die Zucchini mit dem Spiralschneider zu Spagetti schneiden. Danach die Karotten in einer Pfanne anbraten und nach drei Minuten die Zucchini dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten und mit gehacktem Koriander über die Gemüsespaghetti geben.

Das Rinderfilet mit der Sauce auf Tellern anrichten. Die Gemüsespaghetti daneben geben, mit Kürbiskernen bestreuen und servieren.

Rebekka Nolte am 30. Juli 2015