

Rinder-Filet, Tomaten-Avocado-Salat, Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 200g Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Tomaten-Avocado-Salat:

4 Tomaten 1 Avocado 2 Frühlingszwiebeln

1 Limette 1 EL Olivenöl 10 Stiele Koriander

1/2 TL Chiliflocken Salz

Für die Rosmarinkartoffeln:

500 g festk. Kartoffeln 1,5 EL Olivenöl 4 Zweige Rosmarin

Bärlauchsatz Salz

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Fleisch 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, waschen, trocken tupfen und mit Küchengarn rund binden.

Für die Rosmarinkartoffeln Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Kartoffeln zusammen mit Olivenöl, Bärlauchsatz und 3 Rosmarinzweigen in gesalzenem Wasser garen. 1 Rosmarinzweig abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Kartoffeln nach dem Garen abgießen, in eine Schüssel geben und mit gehacktem Rosmarin bestreuen.

Für den Tomaten-Avocado-Salat Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, von dem Strunk befreien und 1 cm groß würfeln. Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit einem großen Löffel aus der Schale heben und 1 cm groß würfeln. Limette halbieren und auspressen. Alles in eine Schüssel geben, 2 EL Limettensaft, Chiliflocken und 1 EL Olivenöl unterrühren. Mit Salz würzen.

Für das Rinderfilet Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Bei starker Hitze beide Seiten 4 Minuten anbraten. Anschließend auf der mittleren Schiene im Backofen 10 Minuten gar ziehen lassen.

Korianderblättchen abrausen, trockenwedeln, abzupfen und in den Tomaten-Avocado-Salat geben.

Rinderfilet mit Tomaten-Avocado-Salat und Rosmarinkartoffeln auf einem Teller anrichten und servieren.

Jannes Debus am 17. Mai 2016