

Rinder-Filet-Streifen mit Thymian-Zwiebel-Salat

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

350 g Rinderfilet	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver	Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ TL Shawarma
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL gem. Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver
10 EL Pflanzenöl	Salz	

Für den Thymian-Zwiebelsalat:

1 rote Zwiebel	1 Bund Thymian	1 Bund glatte Petersilie
1 Zitrone	5 EL Olivenöl	Sumak, Salz

Für die Korianderkartoffeln:

400 g große festk. Kartoffeln	2 Zehen Knoblauch	1 Zitrone
1 Bund frischer Koriander	1 TL gem. Koriandersamen	Pflanzenöl
Chiliflocken	Salz	

Für die Tahin-Sauce:

200 g Joghurt (3,5%)	3 EL Tahin	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Salz

Fritteuse anstellen. Für das Rinderfilet das Fleisch waschen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen. Zwiebel fein reiben und Knoblauch pressen. Paprikapulver mit Chiliflocken, Shawarma Gewürzmischung, Zimtpulver, gemahlene Koriandersamen und Kreuzkümmel mit Öl, Knoblauch und Zwiebeln gut verrühren und Fleisch damit marinieren.

Marinierte Fleischstreifen dazu geben und durchziehen lassen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, das Fleisch hineingeben und circa vier Minuten unter ständigem Rühren braten. Dann mit Salz abschmecken.

Für den Salat Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Zitrone auspressen. Thymian und Petersilie fein hacken und zu den Zwiebeln geben. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Sumak abschmecken. Im Kühlschrank ziehen lassen.

Für die Korianderkartoffeln die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. In die Fritteuse geben, goldbraun frittieren, herausnehmen und entfetten.

Knoblauch abziehen und pressen. Koriander fein hacken. In einer großen Pfanne etwas Öl erwärmen, Knoblauch darin andünsten, anschließend frischen Koriander dazu geben und etwas andünsten. Frittierte Kartoffelwürfel dazu geben, mit Salz, gemahlenem Koriander und Chiliflocken abschmecken. Fünf Minuten in der Pfanne schwenken. Zitrone auspressen und vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Für die Tahin-Sauce in einer Schüssel Tahin und Joghurt mit einem Schneebesen glatt rühren. 50 Milliliter kaltes Wasser dazu geben. Zitrone auspressen und Petersilie klein hacken. Knoblauch abziehen, pressen und in die Sauce geben. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Anschließend die fein gehackte Petersilie gut untermischen.

Rinderfiletstreifen mit Thymian-Zwiebel-Salat, Korianderkartoffeln und Tahin-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Noura Veltrup am 11. Juli 2016