

# Surf-and-Turf Garnele, Rinder-Filet, Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Knoblauchknolle	2 EL Butter	Pflanzenöl
1 TL Rauchsatz	Pfeffer	

### Für die Garnelen:

5 Garnelen mit Schwanz	0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund krause Petersilie
1 unbehandelte Zitrone	1 Knoblauchzehe	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für das Kartoffel-Püree:

3 große mehlig. Kartoffeln	1 reife Avocado	200 ml Sahne
100 ml Vollmilch	3 Stiele Koriander	1 EL Butter
1 unbehandelte Limette	10 geröst. Macadamianüsse	1 Handvoll Radieschensprossen
3 EL Chiliflocken	1 Muskatnuss	rote Pfefferkörner
Salz	Pfeffer	

### Für das Rinderfilet:

Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen und halbieren. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln. Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne in Öl und Butter scharf anbraten. Knoblauch, Rosmarin und Thymian dazugeben. Anschließend für zehn Minuten im Backofen ruhen lassen und beim Anrichten mit Rauchsatz und Pfeffer würzen.

### Für die Garnelen:

Garnelen in einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten.

Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Zitronenschale und Knoblauch zu den Garnelen geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft ablöschen und die Petersilie unterheben.

### Für das Kartoffel-Avocado-Püree:

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in einem Topf mit kochendem Wasser gar kochen. Milch, die Hälfte der Sahne und eine Prise Salz in einem Topf erwärmen. Die Kartoffeln durch eine Presse in das SahneMilchgemisch drücken, Butter unterheben und mit etwas Muskatnuss verfeinern.

Die Schale der Limette abreiben, halbieren und 2-3 Esslöffel auspressen.

Koriander abbrausen, trocken wedeln und grob hacken. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch herausholen. Zusammen mit Limettensaft und Abrieb grob zerdrücken, Koriander unterheben und mit dem Kartoffelpüree vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Chiliflocken über das Püree streuen und mit Radieschensprossen und Nüssen dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Doreen Hoppe am 13. Februar 2018