

Rinder-Filet, Tomaten-Avocado-Salat, grüne Bohnen

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 200 g	2 Zweige Rosmarin	1 TL Honig
Olivenöl	grobes Salz	Pfeffer

Für den Salat:

100 g Cherrytomaten	1 Avocado	grobes Salz, Pfeffer
---------------------	-----------	----------------------

Für die Bohnen:

150 g grüne Bohnen	1 Knoblauchzehe	1 Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Orange	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

Balsamico Creme

Für das Rinderfilet:

Das Filet waschen und mit Küchentuch trockentupfen.

Pfanne erhitzen und das Olivenöl dazugeben. Fleisch erst in die Pfanne geben, wenn das Öl auf Temperatur ist. Von beiden Seiten scharf anbraten und den Rosmarin dazu geben.

Aus der Pfanne nehmen, auf ein Brettchen legen und mit dem Salz und Pfeffer bestreuen. Honig zum Schluss auf das Fleisch streichen. In kleine Scheiben schneiden.

Für den Salat:

Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren.

Avocado aufschneiden und aus der Schale löffeln.

Tomaten und Avocado zusammen in eine kleine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Öl mischen.

Für die Bohnen:

Bohnen in Salzwasser kochen. Knoblauch abziehen und in kleine Stücke schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken.

Bohnen abgießen und mit Olivenöl, Knoblauch und Minze vermengen.

Orange auspressen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Orangensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Balsamico Creme kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Gostomski am 16. Mai 2019