

Surf and Turf, Kräuterbutter, Kartoffel-Spalten, Salat

Für zwei Personen

Für die Kartoffelspalten:

6 große festk. Kartoffeln	1 TL edelsüßes Paprikapulver	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Surf and Turf:

2 Rinderfilet à 150 g	6 Riesengarnelen	150 g Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kräuterbutter:

100 g Butter	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, davon Saft
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 TL Worcestersauce
Salz	Pfeffer	

Für den Wildkräutersalat:

$\frac{1}{2}$ Mango	$\frac{1}{2}$ Avocado	100 g Wildkräutersalat
2 TL grüne Sprossen	1 EL Senf	2 TL Honig
3 EL Olivenöl	2 EL dunkler Balsamico	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

grüne Sprossen

Für die Kartoffelspalten:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen und in gleichgroße, schmale Spalten schneiden. In der Fritteuse ausbacken. Den Vorgang dreimal wiederholen bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Für das Surf and Turf:

Öl und etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und Filets von allen Seiten darin scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Ruhen für 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen legen. Garnelen in einer anderen Pfanne mit dem Rest Butter anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kräuterbutter:

Knoblauch abziehen. $\frac{1}{2}$ Zitrone auspressen. Beides zusammen mit Petersilie und Basilikum in einen Multizerkleinerer geben und fein hacken.

Butter dazugeben und unterrühren. Mit Worcestersauce, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Wildkräutersalat:

Mango und Avocado entsteinen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Salat waschen und trockenschleudern. Aus Senf, Honig, Öl, und Balsamico ein Dressing anrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit Mango, Avocado und Sprossen mischen und Dressing darüber geben.

Für die Garnitur:

Gericht mit Sprossen garnieren.

Felipe Fellens am 09. Oktober 2023