

Gurken-Suppe mit Rinder-Filet-Melonen-Spieß

Für zwei Personen

Für die Gurkensuppe:

2 Salatgurken	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
250 g Joghurt	3 Halme Schnittlauch	1 Zweig Dill
Sonnenblumenöl	Chili	1 TL rote Pfefferkörner
Salz	Pfeffer	

Für den Spieß:

$\frac{1}{2}$ Honigmelone	$\frac{1}{2}$ Wassermelone	100 g Rinderfilet
30 g Butter	Zucker	Sonnenblumenöl

Für die Gurkensuppe:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln abziehen, würfeln und in Öl andünsten. Gurken schälen, in Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. 2-3 Minuten mit andünsten. Joghurt dazugeben, alles pürieren und durch ein Sieb streichen. Knoblauch abziehen und ausdrücken. Suppe mit Knoblauch, Chili, Pfeffer und Salz abschmecken und sofort in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren nochmal schaumig schlagen und fein gehackten Dill, Schnittlauchröllchen und einige rote Pfefferbeeren darüber streuen.

Für den Spieß:

Butter und Öl in die heiße Pfanne geben und das Fleisch scharf von beiden Seiten jeweils 2 Minuten braten. Anschließend für 10 Minuten bei 100 Grad in den Ofen schieben.

Filet herausnehmen und in Alufolie gewickelt noch 5 Minuten ziehen lassen. Zum Servieren in dünne Scheiben schneiden.

Melonen schälen. In Ringe schneiden, mit Zucker bestreuen und in der Grillpfanne anbraten. In 2-3 cm großen Stücken abwechselnd mit dem Fleisch auf Spießen aufspießen.

Kay Thordsen am 18. Juli 2023