

# Rinder-Koteletts mit Ofen-Kartoffel und Guacamole

**Für 4 Personen**

**Für den Kräuterdip:**

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Liebstöckel
2 Gewürzgurken	1 EL saure Sahne	150 g Joghurt
100 g Quark	1 TL Senf	1 TL Zitronensaft
Salz Pfeffer		

**Für die Guacamole:**

2 reife Avocados	1 Knoblauchzehe	80 g Crème-fraîche
1 Schalotte	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	Salz, Pfeffer
Pimente d'Espelette		

**Für die Ofenkartoffel:**

4 große festk. Kartoffeln	Kümmel, Salz, Pfeffer	100 g weiche Butter
---------------------------	-----------------------	---------------------

**Für die Rinderkoteletts:**

4 Rinderkoteletts (Côte du Boeuf)	4 EL Öl	Salz Pfeffer
-----------------------------------	---------	--------------

Für die Ofenkartoffel:

Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Ofenkartoffeln unter kaltem Wasser gründlich abbürsten. Jede Kartoffel auf ein großes Stück Alufolie legen und mit jeweils 25 g Butter bestreichen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Danach die Kartoffeln in Alufolie einschlagen. Kartoffeln Im vorgeheizten Ofen etwa 45 Minuten backen.

Für den Kräuterdip:

In der Zwischenzeit für den Kräuterdip Die Kräuter abspülen, trockenschütteln und fein schneiden. Gewürzgurken fein hacken. Alles mit saurer Sahne, Joghurt und Quark vermischen und mit Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Abdecken, beiseite stellen und kühlen.

Für die Guacamole:

Knoblauchzehe und die Schalotte schälen in ganz feine Würfel schneiden. Avocados schälen und vom Kern befreien. Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Avocado mit dem Zitronensaft und der Crème- fraîche mixen, die Schalotten und Knoblauch hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Ebenfalls abdecken und kühlen. Nach 45 Minuten, den Backofen auf 120 Grad Umluft herunterschalten. Kartoffeln im Backofen lassen.

Für das Côte de Boeuf:

Das Côte de Boeuf trockentupfen und für ca. 30 Minuten in den Backofen geben. Danach in einer Pfanne im heißen etwas Öl von jeder Seite ca. 2 -3 Minuten (je nach Geschmack) braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln herausnehmen und aus der Folie nehmen. Mit dem Côte du Boeuf und den Dips anrichten.

Sören Anders am 09. August 2013