

## Rinder-Filet

### Für zwei Portionen

250 g Rinderfilet	1 Schote Paprika (rot)	1 Schote Paprika (gelb)
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
Olivenöl	Meersalz	schwarzer Pfeffer

Die Paprika putzen, schälen und die Kerngehäuse entfernen. Anschließend das Fruchtfleisch in grobe Würfel oder Rauten schneiden. Die Thymianblättchen und die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen, die Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Paprikastücke hineingeben und durchschwenken. Den Thymian, den Rosmarin und den Knoblauch zugeben, mit anschwenken, bis die Rosmarinnadeln knusprig werden, vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Rinderfilet in dünne Tranchen schneiden, mit einer Prise Salz würzen und in einer sehr heißen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten rösten. (So kann das Fleisch außen Röststoffe entwickeln, bleibt in der Mitte aber schön rosa und saftig.)

Anschließend die Rinderfilet-Tranchen zusammen mit dem Paprikagemüse anrichten und mit einer Prise Meersalz bestreuen.

Alexander Herrmann am 13. Mai 2015