31.10.2025 07:45 1/1 Rinderfilet im Lauchmantel

Rinderfilet im Lauchmantel

... mit Paprika-Chutney

Zutaten:

- 1-2 Stangen Lauch
- 1 St. Chilischote
- 2 St. Zwiebeln
- 1 St. kl. Knoblauchzehe
- 1 St. Paprikaschote Rot und Paprikaschote Gelb
- 3 EL. Olivenöl
- 3 EL. Mango-Chutney
- ½ Bd. Koriander oder Zitronenmelisse

Zubereitung:

Lauch putzen, waschen und längs halbieren, in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken.

Für das Chutney:

Chilischote längs halbieren und entkernen. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfelschneiden. Paprika in Würfel schneiden (ca.2×3 cm.). Diese Zutaten in 2 El. Olivenöl andünsten. Mit etwas Wasser oder Brühe ablöschen und weich dünsten. Mango-Chatney zugeben, ggf. ein Teil pürieren, und mit Korianderblätter in Streifen schneiden, unterziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Steak's mit Lauch umwickeln, würzen und grillen.

Tip:

... hierzu passt besonders Gut Brot und gegrillter Knoblauch

Grillen

Essen und Mehr

From:

https://www.ddws.de/ - d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr

Permanent link:

https://www.ddws.de/fuer_s_grillen:rinderfilet_im_lauchmantel

Last update: 07.10.2024 16:18

