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**