

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

CHAROLAIS-RINDERFILETS

mit Limettensalz und Estragon-Salsa



Dick Luther

LEICHT

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 60 MIN

4 PORTIONEN

ZUTATEN

FLEISCH

4 Prime cut Charolais-Rinderfilets à 180 g

LIMETTENSALZ

2 Limetten
1 TL Korianderkörner
150 g feines Meersalz

SALSA

6 hart gekochte Eier
100 g altbackenes Ciabatta (2 Tage alt), ohne Rinde
60 ml Weißweinessig
40 g Estragon, geschnitten
6 Anchovisfilets, gehackt
1 EL gehackte Kapern
120 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle



Charolais-Rinderfilet



Charolais-Rinderfilets

mit Limettensalz und Estragon-Salsa



LIMETTENSALZ Limetten heiß abwaschen, 2 EL Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Korianderkörner mörsern. Alles mit dem Salz mischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen bei 60 °C Umluft ca. 30 Minuten trocknen.

SALSA Das Eigelb zerkleinern, das Eiweiß anderweitig verwenden. Das altbackene Brot in etwas warmem Wasser und dem Essig einweichen. Wenn das Brot weich ist, die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken und das Brot mit einer Gabel zerdrücken. Estragon, Anchovis, Kapern und Eigelb dazugeben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann das Olivenöl unterrühren. Vor dem Servieren 20 bis 30 Minuten ruhen lassen.

FLEISCH Den Grill für direkte mittlere Hitze vorbereiten. Die Rinderfilets von beiden Seiten bei direkter mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 8 Minuten grillen. Die Filets sollten eine Kerntemperatur von 52 °C haben. Dann in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen. Mit Limettensalz würzen und mit der Salsa servieren.

Gegrillte Garnelen und Avocado

mit Thai-Vinaigrette



ZUTATEN

SPIESSE

16 große Riesengarnelen, aus den Schalen gelöst und entdarnt, mit Schwänzen
1 TL Fenchelsamen
100 ml Olivenöl
100 ml Sojasauce
1 EL Zucker
4 Schaschlikspieße aus Holz, in Wasser eingelegt
1 feste Avocado
Salz und Pfeffer

VINAIGRETTE

2 EL Sesamöl
Saft von 1 Limette
4 EL Fischsauce
1 TL Zucker
1 rote Chilischote
2 EL fein geschnittener Koriander



ZUBEREITUNG Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Fenchel, Olivenöl, Sojasauce und Zucker vermengen und die Garnelen gründlich darin wenden. Auf die Holzspieße stecken.

Für die Vinaigrette 4 EL Wasser mit dem Öl, dem Limettensaft, der Fischsauce und dem Zucker mischen. Die Chilischote halbieren, Samen entfernen und die Schote in feine Würfel schneiden, zusammen mit dem Koriander unter die Sauce rühren.

Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und die Hälften nochmals halbieren. Die Garnelenspieße sowie die Avocado über direkter Hitze ca. 3 Minuten von beiden Seiten grillen, dabei mehrmals wenden, damit sie gleichmäßig garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Avocado vom Grill nehmen und auf eine Servierplatte geben. Die verkohlte Schale abziehen. Die Garnelenspieße dekorativ dazulegen und mit der Vinaigrette übergießen.



LEICHT



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 MIN.



4 PORTIONEN