

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