

Rinder-Filet mit Salsas und Süßkartoffel-Spalten

Für 2 Personen

2 Rinderfilets, à 220 g	2 Süßkartoffeln	2 große Tomaten, mit Stiel
200 g Cherrytomaten	3 Knoblauchzehen	2 Frühlingszwiebeln
1 rote Paprika	2 rote Zwiebeln, klein	1 rote Chilischote
1 grüne Chilischote	30 g Ingwer	2 Babyananas
1 Mango	2 Avocado	1 Limette
1 Orange	1 Bund Koriander	1 Bund Minze
5 EL Weißweinessig	1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 TL gelbes Currypulver
Kreuzkümmel	5 TL Zucker	5 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Cherrytomaten vom Strunk entfernen, waschen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Haut befreien, waschen und ebenfalls klein schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Die grüne Chilischote waschen, halbieren, die Kerne entfernen und ebenfalls kleinhacken. Vier Minzblätter abzupfen, waschen und klein schneiden. Eine Limette heiß abwaschen, halbieren und den Saft auspressen. Den Saft mit Olivenöl, einem Teelöffel Zucker, Salz und schwarzem Pfeffer in einer Schüssel mischen. Die Cherrytomaten, den Knoblauch, die Frühlingszwiebeln und den Chili dazugeben. Anschließend die Hälfte der Salsa mit dem Pürierstab pürieren. Anschließend die unpürierte Hälfte dazugeben. Einen Esslöffel Weißweinessig dazugeben. Eine große Tomate am oberen Drittel aufschneiden, mit einem Löffel aushöhlen und die fertige Salsa einfüllen. Den Deckel darauf setzen und mit einem Minzweig dekorieren. Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in dünne, lange Spalten schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Eine Knoblauchzehe mit den Kartoffelspalten darin langsam anbraten. Währenddessen die Avocado und die Mango waschen, halbieren und den Kern entfernen. Die Avocado und die Mango aushöhlen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Alles in einer Schüssel mit klein gehacktem roten Zwiebel, einer halben roten Chili und fünf Blättern Koriander vermengen. Den Saft einer halben Orange, einer halben Limette und einer Messerspitze Kreuzkümmel hinzufügen. Alles gut vermengen und die Hälfte mit dem Mixstab pürieren. Danach wieder mit der ursprünglichen Salsa und einem Esslöffel Weißweinessig mischen. Eine halbe Avocado zur Hälfte aushöhlen und mit der Salsa füllen. Zwischendurch immer wieder die Kartoffeln wenden und mit Curry und Paprikapulver bestreuen. Die Ananas in der Mitte halbieren und das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Ananas mit einem Teelöffel Zucker in eine Schüssel geben. Die Rinderfilets waschen und trocken tupfen. Olivenöl in eine Pfanne geben und die Rinderfilets mit einer Knoblauchzehe erst scharf anbraten, dann im Ofen langsam durchziehen lassen. Eine rote Zwiebel, den Ingwer, eine halbe rote Chili und eine halbe rote Paprika klein hacken. Alles mit der Ananas gut vermengen und die Hälfte mit dem Mixstab pürieren. Danach wieder mit der ursprünglichen Salsa und einem Esslöffel Weißweinessig mischen. Das Rinderfilet auf einem Teller anrichten und die Süßkartoffelspalten dazugeben. Mit den verschiedenen Salsa garnieren und servieren.

Sibylle Schurr am 15. Februar 2012