

Rinder-Filet mit Süßkartoffel-Talern und Guacamole

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

1 Rinderfilet, à 360 g 100 g Butter Meersalz

Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Süßkartoffeln:

3 Süßkartoffeln 3 EL Speisestärke Frittieröl

Salz, Pfeffer

Für die Guacamole:

2 Avocados 2 Tomaten 1 Zwiebel

1 Zehe Knoblauch 1 Zitrone Cayennepfeffer

Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Scheiben Parma-Schinken

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Das Rinderfilet darin scharf anbraten und anschließend etwa 20 Minuten im Backofen ziehen lassen. Das Frittieröl in der Fritteuse erhitzen. Die Süßkartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in der Speisestärke wenden. Anschließend frittieren und nach dem Herausnehmen auf einem Küchentuch abtropfen lassen und ein wenig salzen. Für die Guacamole die Avocados schälen und vom Kern befreien. Den Knoblauch abziehen und grob hacken. Beides zusammen pürieren. Die Zwiebeln abziehen und ebenfalls grob hacken. Die Tomaten halbieren, vom Strunk befreien und anschließend in Würfel schneiden. Beides zu den Avocados geben und untermengen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Guacamole mit Zitronensaft, Pfeffer, Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sich die Molkebestandteile absetzen und braun werden. Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Eine Pfanne erhitzen und den Parma-Schinken darin kross braten. Das Rinderfilet mit Süßkartoffeln und Guacamole auf Tellern anrichten und mit der braunen Butter und dem Parma-Schinken garnieren.

Lennart Fricke am 17. Juli 2014