

Rinder-Filet auf Avocado mit Tagliatelle und Dip

Für zwei Personen

Für die Rinderfilets:

2 Rinderfilets à 300 g 2 Habanero-Chilischoten $\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
1 EL Honig

Für die Nudeln:

300 g Tagliatelle Salz

Für die Avocados mit Dressing:

2 reife Hass-Avocados 1 Zitrone $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
2 Stängel Koriander 4 EL Olivenöl Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Schmand-Dip:

1 Orange 200 g Schmand Zucker, Salz

Für den Frischkäse-Pesto-Dip:

1 Bund Basilikum 1 Knoblauchzehe 10 g Pinienkerne
20 g Parmesan 200 g Frischkäse Salz

Zuerst die Zitrone auspressen. Die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Die Früchte schälen und mit ein wenig Zitronensaft beträufeln. Abgedeckt für 25 Minuten ins Gefrierfach legen. Für das Dressing die Blätter des Korianders abzupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und zusammen mit dem Koriander fein hacken. Mit dem restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Zwei Esslöffel Olivenöl in das Dressing geben. Für die Füllung der Rinderfilets die Chilis halbieren und die Samen und Scheidewände entfernen. Die Chili in kleine Würfel schneiden. Danach die Blättchen der Petersilie abzupfen und fein hacken. Im Anschluss den Honig in einem kleinen Topf erwärmen. Chilis und Petersilie hinzugeben, leicht salzen und den Topf danach vom Herd nehmen. Die Filets abspülen und trockentupfen. In die Filets mit einem kleinen Messer eine Tasche einschneiden und mit der abgekühlten Honig-Chili-Mischung füllen, Anschließend mit Zahnstochern verschließen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets mit Salz und einer Prise Zucker würzen und in der Pfanne zwei Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend drei Minuten bei geringer Hitze weiterbraten. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Tagliatelle nach Anleitung gar kochen. Für den Schmand-Dip die Orange auspressen. Aus Schmand, ein wenig Salz, Zucker und dem Orangensaft einen Dip anfertigen. Für den Frischkäse-Pesto-Dip den Knoblauch abziehen und grob hacken. Gemeinsam mit Olivenöl, Basilikum und Salz pürieren. Anschließend die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, zu dem Pesto geben und ebenfalls pürieren. Zum Schluss den Parmesan fein reiben und unter den Frischkäse heben. Für die gewünschte Konsistenz heißes Wasser unterrühren. Die Avocado-Hälften aus dem Gefrierfach nehmen und in Scheiben schneiden. Auf gekühlte Teller legen und mit dem Dressing übergießen. Die Filets und die Dips daneben anrichten.

Yannick Layer am 29. Oktober 2014