

Rinder-Filet-Tranchen mit Bulgur-Salat und Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

250 g Rinderfilet	2 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian
1 Chilischote	1 Zehe Knoblauch	Olivenöl, Meersalz
schwarzer Pfeffer		

Für den Bulgursalat:

300 g Bulgur	1 EL Butter	3 EL Tomatenmark
3 EL Paprikamark	6 Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
1 Mango (reif)	1 Chilischote (rot)	1 Paprikaschote (rot)
1 Bund Frühlingszwiebel	1 Zitrone	1 Limette
100 g Schafskäse	1 Knolle Ingwer (1 cm)	1 Bund glatte Petersilie
2 TL Kreuzkümmel	1 TL Harissa	3 EL Rapsöl
Zucker, Salz	schwarzer Pfeffer	Paprikapulver

Für den Joghurdip:

1 Becher Naturjoghurt (3,5%)	$\frac{1}{2}$ EL Zitronensaft	1 EL Sumachgewürz
Salz, Pfeffer	Chilifäden	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/ und Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen, den Bulgur aufkochen lassen und etwa zehn Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Butter, das Paprikamark und das Tomatenmark sowie die Harissa und das Paprikapulver in einem kleinem Topf leicht anrösten. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Kreuzkümmel, den Zitronensaft und etwas Salz dazugeben. Anschließend die Frühlingszwiebeln waschen und mit dem Grün in feine Rinde schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und würfeln. Die Salatgurke waschen, schälen und würfeln. Die Petersilie abbrausen und grob hacken. Von der Menge her sollte etwa so viel Gemüse wie Bulgur vorhanden sein. Für die scharfe Mango die Schale der Limette abreiben. Die Limette halbieren und auspressen. Eine Frühlingszwiebel klein schneiden. Die Mango und den Ingwer schälen und würfeln. Die Paprika waschen, entkernen und klein würfeln. Die Chilischote längs aufschneiden, von den Scheidewänden und den Kernen befreien und klein schneiden. Die gewürfelte Mango, Ingwer, Paprika, und Chilischote mit Limettensaft, Limettenabrieb, einer Prise Zucker und Salz und Pfeffer würzen. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Das Fleisch in dünne Tranchen schneiden, mit einer Prise Salz würzen und in einer sehr heißen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten rösten. In der Zwischenzeit in einer weiteren Pfanne das Öl bei schwacher bis mittlerer Hitze mit dem Rosmarin, Thymian sowie einer angeritzten Chilischote und Knoblauchscheiben erwärmen. Das Fleisch aus der Grillpfanne nehmen, darin aromatisieren und gleichzeitig ruhen lassen. Zum Schluss den Bulgur mit einer Gabel auflockern, in eine Schüssel füllen, das Rapsöl nur nach Bedarf dazugeben, umrühren und das Gemüse sowie die Gewürzmischung untermischen. Abschließend mit Zucker, Salz, Pfeffer abschmecken. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Für den Joghurdip den Joghurt mit dem Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und dem Sumachgewürz abschmecken. Die Filettranchen mit einer Prise Meersalz und etwas frisch gemahlen Pfeffer auf dem Teller anrichten. Daneben zunächst den Bulgursalat, dann den Schafskäse und anschließend die Mango mithilfe eines Servierringes aufeinanderschichten. Mit ein paar Klecksen Joghurdip und den Chilifäden garnieren und servieren.

Tobias Hinkel am 17. August 2015