

Rinderfilet mit Garnelen



Für 4 Portionen

4 Rinderfiletsteaks, je etwa 180 g
4 EL Olivenöl, 60 g Schalotten, geschält
3 Knoblauchzehen, geschält
250 g breite Bohnen, geputzt und
schräg in 3 cm lange Stücke geschnitten
Salz, etwa 30 g Butterschmalz
200 g Tomatenfruchtfleisch, gewürfelt
2 Stängel Bohnenkraut
2 EL Schnittlauchröllchen, Pfeffer
2 Rosmarinzweige
12 Garnelenschwänze, geschält
2 Thymianzweige

Außerdem:

etwas Rosmarin und Thymian



(1) Die Steaks mit Öl bepinseln und 1 Stunde vor dem Braten Raumtemperatur annehmen lassen. Schalotten und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. Die Bohnen in Salzwasser 3 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

(2) Etwas Butterschmalz erhitzen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin hell anschwitzen. Die Bohnen 2 bis 3 Minuten mitdünsten, Tomaten, Bohnenkraut, Schnittlauch, Salz und Pfeffer zufügen und alles kurz durchschwenken.

(3) Die Steaks mit Rosmarin und 1 Knoblauchzehe in Butterschmalz von jeder Seite 1 1/2 Minuten scharf anbraten, dann bei 200 °C im vorgeheizten Ofen 8 bis 10 Minuten fertig garen. Je 3 Garnelen auf einen Spieß stecken und mit Thymian und der übrigen Knoblauchzehe in Butterschmalz 1 Minute kräftig braten.

(4) Die Filetsteaks jeweils mit einem Garnelenspieß und Bohnen anrichten, mit Rosmarin und Thymian garnieren und servieren. Als Beilage passen gebratene Rosmarinkartoffeln ausgezeichnet.

**Unsere AIDA Rezepte der
Woche finden Sie
unter www.aida.de/rezepttipp**