



Rezeptkarte

Gegrilltes Onglet vom Rind
mit Steakpfeffer Gewürzamt,
schwarzem Linsensalat und
Purple-Curry-Joghurt

Gegrilltes Onglet vom Rind mit Steakpfeffer, schwarzem Linsensalat und Purple-Curry-Joghurt

Zutaten (4 Personen):

Purple-Curry-Joghurt:

250 g griechischer Joghurt (10%), 1 TL Purple Curry, ¼ TL WASSER Vilgis, ¼ TL Knoblauch granuliert gefriergetrocknet, 1 Prise Zucker, Saft von ½ Limette, 1 TL Ahornsirup

Linsensalat: 150 g Belugalinsen, 1 Thai-Mango vollreif,

1 Spitzpaprika rot, Saft von 2 Limetten, 2 EL Ahornsirup, 2 EL Sesamöl, 1 TL roter Chipotle Jalapeno Chili, Salz, Pfeffer weiß, 4 Stück Frühlingszwiebeln, 100 g Babyspinat, ½ Bund Koriander; 1 kg Onglet vom Rind pariert, Steakpfeffer, Salz

Equipment: Grill

Zubereitung (ca. 1,5 Stunden plus 2 Stunden Marinierzeit):

Für den Joghurt alle Zutaten vermengen und 2 Stunden kaltstellen. Für den Salat die Linsen ohne Einweichen in leicht gesalzenem Wasser für circa 25-30 Minuten kochen. Die Mango schälen und Kern entfernen. Die Paprika der Länge nach halbieren und Kerne entfernen. Mango und Paprika scharf grillen, etwas auskühlen lassen und in Würfel schneiden. Für die Vinaigrette Limettensaft, Ahornsirup, Sesamöl und das Chilipulver in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Die Vinaigrette, Mango- und Paprikawürfel an die noch warmen Linsen geben und für 2 Stunden ziehen lassen. Den geputzten Babyspinat kurz angrillen und unter den Salat mengen. Die Frühlingszwiebeln schräg in Streifen schneiden und mit dem Koriander vor dem Servieren unter den Salat heben. Das Onglet mit Steakpfeffer aus der Mühle sowie Salz würzen und bis zu einer Kerntemperatur von 54°C grillen. Das Fleisch kurz ruhen lassen.