

Rinderfilet mit Zitronenpesto

Zutaten für 4 Personen

4	Rinderfilet ca. 180-200g
2	Zitronen
1 Bund	Petersilie
160g	Oliven, grün entsteint
2	Sardellenfilets
50g	Gemahlene Mandeln
100ml	Olivenöl
4EL	Honig
6	Zweige Rosmarin
	Etwas Parmesan frisch gerieben
	Salz
	Pfeffer schwarz

Zubereitung

Die Rosmarinnadeln am Vortag fein hacken und mit 25 ml Olivenöl mischen. Die Rinderfilets zusammen mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben. Den Beutel gut verschließen und das Olivenöl in das Fleisch etwas 'einmassieren'. Über Nacht in den Kühlschrank legen.

Für das Pesto die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Oliven, Petersilie, Mandeln, Sardelle und 25 ml Olivenöl pürieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Tipp: Das Pesto kann ebenfalls schon am Vortag zubereitet werden.

Das Fleisch in einer Grillpfanne von jeder Seite ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Dann in den vorgeheizten Backofen stellen und bei 100°C ca. 5 Minuten weitergaren. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen, das Pesto gleichmäßig auf den Filets verteilen und mit etwas Parmesan bestreuen. Anschließend noch einmal für ca. 5 Minuten unter den Backofengrill stellen.

Dazu passen Rosmarinkaroffeln und ein frischer Salat.

Hinweis: Die Zeiten können je nach Dicke des Fleisches und dem gewünschten Garzustand variieren!