

# Rinderfilet im Lauchmantel

... mit Paprika-Chutney

## Zutaten:

1-2 Stangen Lauch  
1 St. Chilischote  
2 St. Zwiebeln  
1 St. kl. Knoblauchzehe  
1 St. Paprikaschote Rot und Paprikaschote Gelb  
3 EL. Olivenöl  
3 EL. Mango-Chutney  
½ Bd. Koriander oder Zitronenmelisse

## Zubereitung:

Lauch putzen, waschen und längs halbieren, in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken.

### Für das Chutney:

Chilischote längs halbieren und entkernen. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfelschneiden. Paprika in Würfel schneiden (ca. 2×3 cm.). Diese Zutaten in 2 EL. Olivenöl andünsten. Mit etwas Wasser oder Brühe ablöschen und weich dünsten. Mango-Chatney zugeben, ggf. ein Teil pürieren, und mit Korianderblätter in Streifen schneiden, unterziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Steak's mit Lauch umwickeln, würzen und grillen.

## Tip:

... hierzu passt besonders Gut Brot und gegrillter Knoblauch

[Grillen](#)

[Essen und Mehr](#)

From:

<https://ddws.de/> - d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr

Permanent link:

[https://ddws.de/fuer\\_s\\_grillen:rinderfilet\\_im\\_lauchmantel](https://ddws.de/fuer_s_grillen:rinderfilet_im_lauchmantel)

Last update: **07.10.2024 16:18**

