

**REZEPT** FÜR 4 PERSONEN

Rezept von Eric Ribke

## Fleischtiger-Pfanne vom Grill

### WERKZEUGE

- Grill
- Gusseisenpfanne, gross, vorgewärmt

### ZUTATEN

#### Fleischtiger-Pfanne vom Grill

- 400g Rindsfilet, Mittelstück, in 0,5 cm breite Streifen geschnitten
- 400g Kalbsfilet, Mittelstück, in 0,5 cm breite Streifen geschnitten
- 400g Lammhuft, in 0,5 cm breite Streifen geschnitten

#### Marinade für das Rindsfilet

- 1dl Rapsöl
- 1Tl Tomatensalz
- ½Tl Chili, grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Rosmarinzwige, gezupft, gehackt
- 2 Thymianzwige, gezupft, gehackt

#### Marinade für das Kalbsfilet

- 1dl Rapsöl
- 1 Bio-Zitrone, Abrieb
- 1 Bio-Limette, Abrieb
- Fleur de Sel
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 Zitronenthymianzwige, gezupft, gehackt

#### Marinade für die Lammhuft

- 1dl Rapsöl
- 1El Ras el Hanout
- 1Tl Chili, grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält, grob gehackt
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Piment d'Espelette

#### Garnitur

- 2 Peperoncini, rot, gross
- 2 Peperoncini, grün, gross
- 2 Bio-Zitronen, geviertelt
- 1 Frühlingsknoblauch

### ZUBEREITUNG

#### Marinade für das Rindsfilet

Alle Zutaten zu einer Marinade verrühren.

#### Marinade für das Kalbsfilet

Alle Zutaten zu einer Marinade verrühren.

#### Marinade für die Lammhuft

Alle Zutaten zu einer Marinade verrühren.



#### Fleischtiger-Pfanne vom Grill

Das Fleisch ca. 60 Minuten in der jeweiligen Marinade marinieren. Aus der Marinade nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Fleischstücke nebeneinander auf dem sehr heissen Grill kurz grillieren und in der vorgewärmten Gusseisenpfanne warm halten.

#### ANRICHTEN

Die Peperoncini, den Knoblauch und die Zitronen ebenfalls auf dem Grill grillieren. Den Knoblauch in einzelne Zehen zerlegen und die Zutaten mit dem Fleisch vermischen. In der Gusseisenform servieren. Dazu schmecken Bratkartoffeln, Risotto, Polenta oder ein Baguette. Dazu passt: Pesto classico, Kräutersauce und Pesto rosso von Ottiger.