

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

Rezept von Eric Ribke

Fleischtiger-Pfanne vom Grill

WERKZEUGE

- Grill
- Gusseisenpfanne, gross, vorgewärmt

ZUTATEN

Fleischtiger-Pfanne vom Grill

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

Marinade für das Rindsfilet

- 1 dl Rapsöl
- 1 Tl Tomatensalz
- ½ Tl 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

- 1 dl 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

- 1 dl Rapsöl
- 1 El Ras el Hanout
- 1 Tl 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.