

Rindfleisch im Speckmantel und Merguez-Würste

Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g Rinderfilet
- 250 g Hüftsteak
- 3 Merguez-Würste
- 0,8-1 kg Kartoffeln
- ½ kg Bohnen
- 1-2 große Gurken
- 300 g durchwachsener Speck
- 13 dünne Scheiben durchwachsener Speck
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 8-9 weiße Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 150-200 ml Sahne
- 100 g Butter
- 3-4 Zehen Knoblauch
- Balsamico
- Weißwein-Essig
- Rapsöl
- Muskat
- Zucker
- Salz und Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser gar kochen. Das Wasser abgießen und etwa 100 g Butter zu den heißen Kartoffeln geben. Die Sahne hinzufügen und alles zu Püree stampfen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Muskat abschmecken. Die Frühlingszwiebeln klein schneiden und auf dem fertigen Kartoffelpüree drapieren.

Für den Salat die Gurken schälen, in dünne Scheiben schneiden und etwas salzen. Für das Dressing etwa 100 ml Wasser, 3 TL Weißwein-Essig, 3 EL Zucker und 1 Prise Pfeffer zu einer Soße vermischen. Die klein gehackte Petersilie hinzugeben und mit den Gurken vermengen.

Die Bohnen blanchieren. Währenddessen den Speck würfeln und in einer Pfanne anbraten. Die Bohnen kurz in der Pfanne mit dem Speck schwenken und vom Herd nehmen. Mit etwa 1 TL rotem Balsamico abschmecken.

Die Würste in einer Pfanne anbraten. Die Rinderfiletstücke sowie die Hüftsteaks mit den Speckscheiben umwickeln und in etwas Rapsöl von beiden Seiten anbraten. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen, würfeln und in etwas Öl anschwitzen.

Das Fleisch in vier Portionen aufteilen und auf Tellern mit dem Püree, den Bohnen und dem Gurkensalat anrichten.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 26.08.2018

Koch/Köchin: Roswitha Dumke

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen