Rinderfilet mit Mangochutney

Zutaten:

- 1,5 kg Rinderfilet
- 1 Mango
- 150 g Preiselbeeren
- 1 Chili
- 1 Stück Ingwer (4cm)
- Koriandergrün
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Limette
- Worcestershiresauce
- Salz und Pfeffer
- 2 Salatgurken
- 1/2 Melone
- Öl
- Zitronensaft
- Cayennepfeffer
- Dill

Zubereitung:

- Damit das Chutney durchziehen und somit seine Aromen entfalten kann, werde ich heute mit ihm beginnen. Dafür hacke ich die Mango, das Koriandergrün, 2 Frühlingszwiebeln, die Chili und den Ingwer klein und gebe alles in eine Schüssel. Jetzt reibe ich etwas Limettenschale darauf und gebe den Saft einer halben Limette mit dazu. Zum Schluss kommen noch die Preiselbeeren, einige Spritzer Worcestershiresauce, Salz und Pfeffer in die Schüsel, dann wird alles vermischt und das Chutney ist fertig.
- Nun zum Rinderfilet. Von diesem nehme ich heute nur das Mittelstück, dass heißt ich schneide den dicken Filetkopf und das etwas dünnere Filetspitzchen ab. Daraus mache ich an einem anderen Tag ein paar feine Medaillons. Aber warum mache ich das so? Ganz einfach! Das Mittelstück ist relativ gleich dick und gart somit gleichmäßig. Wäre die Spitze noch

am Filet, würde diese im Garprozess austrocknen, der dicke Filetkopf wäre hingegen noch roh.

- Bevor ich das Filet grillen kann, muss noch die dicke Sehne entfernt werden. Dafür fahre ich mit einem darunter und ziehe es mit leichtem Druck nach oben unter der Sehne entlang. So entferne ich zwar die Sehne, aber nicht zuviel vom Fleisch. Jetzt salz ich das Fleisch und lasse es ruhen.
- Diese Zeit verwende ich nun um den Grill vorzuheizen. Wenn der Anzündkamin glüht, gebe ich die Kohlen in den linken Bereich des Kugelgrills, lege den Grillrost und einen ein. Der Gußrost liegt hierbei direkt über der glühenden Kohle. Die Lüftungsschlitze habe ich alle ganz geöffnet. So lasse ich den Grill nun etwa 20 Minuten aufheizen.
- Ist der Gußrost nun heiß, grille ich das Filet rundherum scharf an. Der Gußrost sorgt dabei für ein schönes Grillmuster. Ist das geschehen, nehme ich das Fleisch wieder vom Grill und regle den Grill auf eine Garraumtemperatur von etwa 160°C ein. Das mache ich natürlich durch schließen der Lüftungsschlitze des Grills. In der Zeit, die der Grill benötigt um auf die gewünschte Temperatur zu kommen, werde ich das Filet noch pfeffern. Das mache ich nicht vorher, da der Pfeffer bei den hohen Temperaturen während des angrillens verbrennt und bitter werden würde.
- Sobald der Grill stabil seine Temperatur hält, lege ich das Rinderfilet in den indirekten Bereich auf der rechten Seite des Grills und verkable es mit einem . Wenn man möchte, kann man jetzt noch ein paar Holzchips, Chunks oder ähnliches auf die Kohle geben und somit das Filet noch etwas räuchern. So bleibt das Filet nun bis zu einer Kerntemperatur von 54°C im geschlossenen Grill.
- In dieser Zeit bereite ich noch den Salat vor. Dafür schält man die Salatgurken, halbiert sie und entfernt das Kerngehäuse. Dann wird sie, ebenso wie die halbe Melone, einfach in Würfel geschnitten. Diese Würfel gebe ich dann in eine Schüssel.
- Für das Salatdressing vermische ich etwa 4 EL Rapsöl, 2 TL Honig, den Saft einer Zitrone, 1 Päckchen Dill, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer miteinander und gebe es zu den Gurken und Melonen in die Schüssel.
- Nun noch schnell alles verrühren und sobald das Filet seine Kerntemperatur erreicht hat, können wir auch schon essen.

Euer Andy

[amd-yrecipe-recipe:17]