

Surf & Turf - Rinderfilet und Riesengarnelen



Zutaten:

für 2 Personen

Rinderfilet:

- 2 Rinderfilet je 120-150 g
- Öl, neutral schmeckend
- 1 EL Butter
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

Garnelen:

- 4 Riesengarnelen
- Öl, neutral schmeckend*
- 1 EL Butter
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz aus der Mühle

Pilze:

- ca. 100 g Steinpilze oder Kräuterseitlinge
- 1 EL Öl, neutral schmeckend
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 3 cl Single Malt Whisky 40 %
- 150 ml süße Sahne

Zum Abschmecken Salz & Pfeffer aus der Mühle und ggf. etwas Zitronensaft und zum Anrichten ein paar Farbtupfer, wie hier z.B. das Innere vom Chicorée und/oder Petersilie.

* Ich bevorzuge [Alba-Öl](#), es hat einen leichten Buttergeschmack ist aber ansonsten neutral. Für diese "Werbung" werde ich übrigens nicht bezahlt!

Backofen auf 120° C vorheizen

Zubereitung:

Rinderfilet von beiden Seiten in einer heißen Pfanne mit neutralem Öl anbraten, danach aus der Pfanne nehmen und im Ofen bei 120 °C für 8 bis 12 Minuten, je nach dem, wie rosa oder rot das Fleisch sein soll, auf dem Rost - mittleren Schiene - garen.

Im Anschluss wieder in die Pfanne geben und mindestens 5 Minuten ruhen lassen. Dann Butter in der Pfanne erhitzen und die Filets kurz darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Die geputzten **Garnelen** mit der in angespressten Knoblauchzehe in einer heißen Pfanne im Öl nur ganz kurz, etwa 20 Sekunden, von beiden Seiten anbraten, die Pfanne vom Herd nehmen, Butter und Salz aus der Mühle dazugeben. Die Garnelen kurz darin schwenken.

Pilze mit Öl in einer weiteren Pfanne kräftig anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit dem Whisky angießen und flambieren. Zum Löschen einen Deckel auf die Pfanne legen. Die Sahne angießen und abschmecken.

Das Rinderfilet zum **Anrichten** auf etwas Sauce setzen, eine Garnelen darauf und die andere daneben platzieren. Die Pilze mit dem restlichen Rahm auf die Teller verteilen und nach Wunsch garnieren.

Guten Appetit! 😊😊