Rindsfiletmedaillons mariniert in Grüntee mit Mango-Avocado-Salat

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 50 min
Aktivzeit: 50 min
Marinieren: 1 h 40 min
Mittel



Zutaten

für 4 Personen

1	Filetmedaillons vom Schweizer Rind (à ca. 200 g)
3 EL	kräftiger Grüntee
1 EL	Olivenöl
1 EL	Sojasauce
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Zucker
1	grosse reife Mango
2	reife Avocados
100 g	Cherry-Tomaten
2 Zweige	Koriander
1	Bio-Limette
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
	getrocknete Chiliflocken

Nährwerte

1 Portion (ohne Taco-Chips) enthält ca.:

480	kcal
47 g	Eiweiss
14 g	Kohlenhydrate
21 g	Fett

enthält Gluten
Laktosefrei

Zubereitung

1. Aus Grüntee, Olivenöl, Sojasauce, Zitronensaft und Zucker eine Marinade rühren. Rindsfiletmedaillons damit bestreichen und abgedeckt 2–3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

2. In der Zwischenzeit Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob würfeln. Avocado halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch ebenfalls würfeln. Tomaten vierteln. Koriander von den Stielen zupfen und grob hacken. Limette heiss waschen, abtrocknen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Alles mit den Mango- und Avocadowürfeln mischen und mit Salz und Chiliflocken würzen. Kühlstellen.

3 Grill für indirekte Hitze vorbereiten und vorheizen.

4 Rindsfiletmedaillons aus der Marinade nehmen, etwas abtupfen und bei hoher Temperatur 2–3 Minuten von beiden Seiten anbraten. Dann bei mittlerer, indirekter Hitze und geschlossenem Deckel 10–15 Minuten garen. Bei einer Kerntemperatur von 52 °C bis 55 °C das Fleisch vom Grill nehmen und kurz in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

5 Fleisch nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Mango-Avocado-Salat servieren.
Dazu passen Taco-Chips.