

GEGRILLTE RINDER-ROULADE (FÜR 4 PERSONEN)

von Johann Lafer



ZUTATEN:

600 g	Rinderfilet, Mittelstück
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Oregano
200 g	gekochte weiße Bohnenkerne
200 g	gekochte rote Bohnenkerne
250 g	gekochte breite Stangenbohnen, in Stücke geschnitten
200 g	gekochte Keniabohnen
2	Schalotten, klein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, fein gerieben
15	Kirschtomaten
6 EL	Olivenöl
2-3 EL	Balsamico Bianco
1 TL	Senf
1/2 Bund	Bohnenkraut

Zubereitungszeit: 45-50 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Hilfsmittel: Weber Bratenkorb

ZUBEREITUNG:

Kräuter abbrausen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Rinderfilet längs aufschneiden und flach klopfen. Gleichmäßig mit den Kräutern bestreuen. Das Filet zu einer Roulade aufrollen und mit Küchengarn binden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Öl einpinseln. Fleisch rundum auf dem heißen Grill direkt angrillen und bei mittlerer indirekter Hitze etwa 25 Minuten grillen (eventuell im Bratenkorb).

Alle gekochten Bohnen zusammen in eine Schüssel geben. Schalotten und Knoblauch zusammen mit den Kirschtomaten und 2 EL Olivenöl in einer Pfanne kurz andünsten. Das Ganze mit Balsamico Bianco ablöschen und in die Schüssel zu den Bohnen geben.

Bohnenkraut von den Stielen zupfen und hacken. Zusammen mit Senf und dem restlichen Olivenöl zu den Bohnen geben, gut durchmischen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Minuten ziehen lassen.

Rinderfilet 5 Minuten ruhen lassen, dann in Stücke schneiden und mit dem Bohnensalat anrichten.