

# Gegrilltes Rinderfilet mit Avocado-Granatapfel Salat

○ Mittel

Zutaten für 4 Personen

### Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 20 Min.

Vorbereitungszeit: 10 Min.

### Gegrilltes Rinderfilet

4 Rinderfiets (aus der mittleren Lende)

Meersalz

roter Pfeffer

### Avocado-Granatapfel Salat

1 Avocado

1 Granatapfel

1 Bund Rucola

etwas "Sweet Blossom" Bio Kokoschips „Sweet Blossom“

etwas Bio-Kokosblüten Vinaigrette

„Nectar Dream“

Salz

Pfeffer

### Gegrilltes Rinderfilet

1

Den Grill anheizen.

2

Die Filetstücke waschen, trocken tupfen und auf den Grillrost legen.

3

Während des Grillens, je nach Wunsch des Garpunktes, auf die Kerntemperatur achten. Dazu am besten ein Bratenthermometer zuhilfe nehmen. Die Kerntemperatur sollte für Rare ca. 48 – 53 °C, für Medium ca. 55 – 58 °C und für Well Done ca. 60 – 62 °C betragen.

4

Wenn das Filet den gewünschten Garpunkt erreicht hat, das Grillgut vom Rost nehme und mit Meersalz sowie zerstoßenem roten Pfeffer würzen.

### Avocado-Granatapfel Salat

1

Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden.

---

2

Den obersten Teil des Granatapfels abschneiden. Nun seitlich, der Länge nach mehrere Schnitte machen und die Frucht öffnen. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und zur Seite stellen.

---

3

Den Rucola waschen.

---

4

Abwechselnd die Granatpfelkerne, die Avocadoscheiben und den Rucola auf Teller schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

---

5

Als Topping die Kokosblütenvinaigrette darüber träufeln und den Salat mit den Kokoschips garnieren.

---

**Tipp:**



Wir servieren dazu einen feinen Salat aus Avocado, Pflücksalat und Granatapfel. Das Dressing würzen wir mit Salz, Pfeffer und der Tropicali Kokosblüten Vinaigrette "Exotic Blossom". Für ein bisschen Karibikfeeling noch ein paar Kokosnus chips "Sweet Blossom" darüber streuen.