

Rindsfilet-Medaillons mit Lavendel-Kräuter-Salz

Zutaten

Zubereitung: ca. 40 Minuten Marinieren: ca. 3 Stunden
Für 4 Personen

Marinade:

2 EL Balsamico-Essig
2 EL Rotwein
1 TL Honig
1 Knoblauchzehe, gepresst
2 EL Bratcrème
Pfeffer aus der Mühle

4 Rindsfilet-Medaillons, je ca. 150 g

Lavendel-Kräuter-Salz:

75 g grobes Salz
1/2 EL gehackter Rosmarin
1 EL gehackter Oregano
1/2 EL Thymianblätter
1/2 TL Lavendelblüten
Lavendel zum Garnieren



Zubereitung

1. Für die Marinade alle Zutaten verrühren. Medaillons ringsum damit bepinseln, zugedeckt 2-4 Stunden im Kühlschrank marinieren. 30 Minuten vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Salz mit Rosmarin, Oregano und Thymian im Cutter oder Mörser fein mahlen. Lavendel beifügen, kurz weiter mahlen, beiseite stellen.
3. Marinade abstreifen, beiseite stellen. Medaillons beidseitig je ca. 4 Minuten grillieren. Dann weitere 5-8 Minuten grillieren, dabei 1-2 mal wenden und mehrmals mit Marinade bepinseln.
4. Medaillons auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit dem Lavendel-Kräuter-Salz bestreuen, garnieren.

Dazu passen diverse Salate und Fladen- oder Knoblauchbrot.