

Rezept

Surf & Turf mit Sesamjoghurt

Ein Rezept von Surf & Turf mit Sesamjoghurt, am 12.08.2025

Zutaten

4 EL Sesamsamen (ca. 15 g)	250 g Rinderfilet
2 TL Steakpfeffer	2 EL Öl
Salz	6 geschälte Riesengarnelen
1 Knoblauchzehe	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
150 g gemischter Salat	4 EL Aceto balsamico
2-3 EL kräftige Fleischbrühe	½-1 TL geriebener Meerrettich
150 g fettarmer Joghurt	ofenfeste Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 371 kcal

Zubereitung

1. Ofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Sesam in einer Pfanne anrösten, bis er duftet. Herausnehmen und beiseitestellen.
2. Das Filet kalt abwaschen und abtrocknen, in 2 Steaks schneiden und rundherum mit Steakpfeffer würzen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten scharf anbraten. Dann von jeder Seite noch ca. 2 Min. braten, dabei salzen. In eine ofenfeste Form heben und im vorgeheizten Ofen (Mitte) 10 Min. ruhen lassen.
3. Inzwischen die Garnelen kalt abwaschen und abtrocknen. In der erhitzten Pfanne kurz braten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Salat waschen und trocken schleudern. Das übrige Öl, Essig und Brühe verquirlen, mit Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen. Den Salat darin wenden. Sesam in den Joghurt rühren und diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Steaks, den Garnelen und dem Salat anrichten.