

## Rindsfilet vom Flammengrill

### Zutaten für 4 Personen:

ca. 640 g Rindsfilet  
1 frischer Rosmarinzweig  
1 ganze Knoblauchzehe  
Salz und Pfeffer

### Vorbereitung:

Rindsfilet zu 4 Stk. Tournedos (kleine, runde Steaks) schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

### Zubereitung:

Auf dem Flammengrill scharf angrillieren und anschliessend abstehen lassen.

## Gemüse Couscous

### Zutaten für 4 Personen:

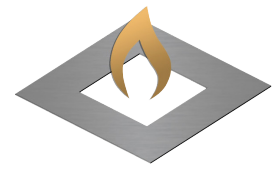
ca. 190 g Couscous  
ca. 400 ml Gemüsebouillon  
1 kleine Zwiebel  
1 ganze Knoblauchzehe  
ca. 150 g Zucchini  
ca. 150 g rote Peperoni  
ca. 15 g Peterli  
ca. 5 g frische Minze  
Salz und Pfeffer  
Olivenöl

### Vorbereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Petersilie und Minze fein schneiden. Zucchini und Peperoni in feine Würfel schneiden

### Zubereitung:

Wok auf dem Flammengrill vorheizen, Öl begeben und erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Anschliessend Peperoni zugeben und kurz mitdünsten. Danach Couscous begeben und mit der Gemüsebouillon auffüllen. Mit Salz & Pfeffer würzen und ca. 15 min kochen. Zucchini erst 5 Minuten vor Ende der Kochzeit begeben. Am Ende Minze und Peterli untermischen und servieren.



## Schaumsauce Hollandaise

### Zutaten für 4 Personen:

ca. 45 g Eigelb  
ca. 110 g Vollei  
100 g Sonnenblumenöl  
25 g Olivenöl  
10 g Senf  
5 g Weisser Balsamico-Essig  
Saft einer halben Zitrone  
Salz und Pfeffer  
eine Messerspitze Cayennepfeffer

### Zubereitung:

Alle Zutaten gut mischen und in einen „Kisag Bläser“ füllen.  
Im Warmwasserbad in einer Pfanne am Flammengrill bei max. 70°C  
ca. 30 Minuten warm stellen. Zwischendurch mehrmals schütteln.  
Anschliessend mit der Schaumsauce Hollandaise die Rindsfilets garnieren.

