

# Hauptgericht

Langsam gegrilltes Bavette vom Black Angus mit grünem Tomaten-Chutney, Spitzpaprika und rotem Quinoa-Salat

Zutaten:

640 g Bavette d'aloyau  
Rapsöl  
Meersalz  
Pfeffer  
300 g Tomate, grün  
0.5 St. Schalotten  
15 g Ingwer  
1 St. Knoblauchzehen  
30 ml Apfelessig  
25 g Rohrzucker  
0.5 TL Senfkörner  
0.25 TL Chiliflocken  
Wasser  
Salz  
4 St. Spitzpaprika  
Olivenöl  
170 g Quinoa, rot  
350 ml Gemüsebrühe  
80 g Gurke  
80 g Kirschtomaten  
0.2 Bund Petersilie, glatt  
1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Grünes Tomaten-Chutney: Schalotten, Knoblauch und Ingwer in einem kleinen Topf anschwitzen. Tomatenwürfel, Essig, Zucker, Senfkörner und Chili zugeben. Bei niedriger Hitze 25-30 Minuten einkochen lassen. Mit Salz abschmecken und auskühlen lassen. Quinoa gründlich waschen. Im Gemüsefond 15 Minuten garen. Anschließend abgedeckt 10 Minuten quellen lassen. Auskühlen lassen und mit Gurke, Tomaten, Petersilie, Olivenöl und Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spitzpaprik mit Olivenöl einreiben. Bei mittlerer Hitze rundherum grillen, bis die Haut leicht gebräunt ist. Mit etwas Salz würzen. Bavette, Grill auf 120-130 °C indirekte Hitze vorbereiten. Bavette mit Öl einreiben. Indirekt grillen bis 48-50 °C Kerntemperatur. Anschließend über direkter starker Hitze von beiden Seiten scharf angrillen. 5-8 Minuten ruhen lassen. Quer zur Faser aufschneiden. Alle Komponenten anrichten.