

## Zweierlei vom Grill und Folienkartoffeln mit Sauerrahm-Dip

4 Scheiben Rinderfilet  
 2 EL Rapsöl  
 4 Maiskolben  
 2 EL Rapsöl  
 4 Pellkartoffeln  
 100 g Saure Sahne  
 150 g Magerquark  
 1 Bund Petersilie, fein gehackt  
 Saft von 1 Zitrone  
 Salz  
 Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Die Maiskolben waschen, putzen und etwa 10 Minuten kochen, abtropfen lassen, mit Rapsöl bestreichen und etwa 5–6 Minuten lang grillen. Nach dem Grillen salzen und pfeffern.

Die Kartoffeln gründlich waschen und etwa 20 Minuten kochen. In Alufolie einwickeln und für etwa 15 Minuten in die heiße Glut legen. Die Folienkartoffeln herausnehmen, vorsichtig aus der Alufolie wickeln und der Länge nach einschneiden.

Für den Sauerrahm-Dip die saure Sahne mit Magerquark und Zitronensaft cremig rühren und die fein gehackte Petersilie unterziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die aufgeschnittenen Kartoffeln füllen.

Die Rinderfiletscheiben mit Rapsöl bestreichen und etwa 5–10 Minuten grillen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Jeweils eine Scheibe Rinderfilet, eine Kartoffel und einen Maiskolben auf einem Teller anrichten.

### Nährwertangaben pro Person:

Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Kohlenhydrate	BE	Ballaststoffe
567	2375	44 g	20 g	115 mg	51 g	4	7 g



[www.1000rezepte.de](http://www.1000rezepte.de)



*Guten Appetit!*

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

Weitere Rezepte finden Sie auf [www.cholesterin.msd.de](http://www.cholesterin.msd.de)

**CHOLESTERIN**

**MSD**