

Rinder-Filet aus Senf-Salz-Kruste an Zucchini-Streifen

Für 2 Personen

500 g Rinderfilet	2 Rispen Kirschtomaten	2 gelbe Minizucchini
2 grüne Minizucchini	2 Eier	2 EL grobkörniger Dijon-Senf
1 Zweig Rosmarin	Olivenöl	1 kg grobes Meersalz
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und pfeffern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Filets von allen Seiten anbraten und anschließend das Fleisch mit Senf bestreichen. Die Eier trennen, das Eiklar mit Salz vermengen und ein Drittel davon auf ein Backblech geben. Die Rinderfilets darauf legen, mit der Salzmasse bedecken und im Backofen etwa 30 Minuten garen. Die Tomatenstauden mit Olivenöl beträufeln und in den letzten zehn Minuten der Backzeit mit in den Backofen geben. Die Zucchini von den Enden befreien und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zucchini anbraten, salzen und pfeffern. Die Filets ein wenig auskühlen lassen, aufschneiden und mit den Zuchinistreifen und Tomatenstauden auf Tellern anrichten und mit dem Rosmarinzweig garnieren.

Chiara Fleischhacker am 20. Mai 2010