

Schneller Rinder-Filet-Salat

Für 2 Portionen

200 g Rinderfilet	100 g Romanasalat	50 ml Gemüsefond
1 Zitrone	1 Schalotte	2 EL Senf
4 Stiele Petersilie	Olivenöl	Butter
Parmesan	Salz	Pfeffer
Chili		

Zu Beginn das Rinderfilet erst in Scheiben, anschließend in Streifen schneiden. Die Filetstreifen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in eine heiße Pfanne geben und die Filetstreifen hinein geben. Ein wenig Butter sowie Senf hinzufügen und das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Für die Vinaigrette zunächst eine Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Diese mit dem Saft einer Zitrone sowie dem restlichen Senf vermengen. Petersilie fein hacken und untermischen. Die Vinaigrette mit Fond auffüllen, Olivenöl hinzufügen und gut durchziehen lassen. Anschließend den Romanasalat in die Vinaigrette geben, gut vermengen, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Nun das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf dem Salat anrichten. Bei Bedarf Chili oder Parmesan über das Fleisch geben. Anschließend ein wenig Petersilie darüber streuen und servieren.

Steffen Henssler am 08. 05. 2012