

Rinder-Filet, Bandnudeln, Kräuterbutter, grüner Salat

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 200 g 4 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Bandnudeln:

200 g Mehl 2 Eier Salz

Für die Kräuterbutter:

150 g Süßrahmbutter 1 Bund Mixkräuter Salz

Für den Salat:

150 g Feldsalat 1 TL Senf 1 Prise Zucker

1 Prise scharfes Paprikapulver 50 ml Sahne 10 ml Rapsöl

1 TL Essig Salz, Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Das Mehl und die Eier mit einem Schuss Wasser zu einem Teig kneten. Diesen anschließend dünn ausrollen und Bandnudeln daraus schneiden. Die Bandnudeln in den Topf geben und bissfest garen. In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen und trocken schütteln. Für das Dressing die Sahne, 10 Milliliter Wasser, das Rapsöl und den Essig vermengen. Den Senf, das Paprikapulver und den Zucker hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter waschen und sehr fein hacken. Mit der Butter vermengen und mit Salz abschmecken. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit dem heißen Olivenöl auf beiden Seiten je eine Minute scharf anbraten. Die Temperatur auf die mittlere Stufe reduzieren und nochmals auf jeder Seite für zwei Minuten anbraten. Anschließend ein Drittel der selbstgemachten Kräuterbutter in einer zweiten Pfanne zerlassen und nach und nach über die Filetsteaks geben. Die Steaks mit Pfeffer und Salz würzen und auf jeder Seite weitere 30 Sekunden braten lassen. Die Rinderfilets mit selbstgemachten Bandnudeln, Kräuterbutter und grünem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Herbert Karollus am 30. Juli 2014