

Rinderfilet-Würfel, Fenchel-Zucchini-Salat

Für zwei Personen

Für die Filetwürfel:

200 g Rinderfilet Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 Fenchelknolle 1 kleine Zucchini

Für die Salatsauce:

1-2 Knoblauchzehe 1 Zitrone, Abrieb, Saft 80 g Parmesan
2 Zweige Minze 2 Zweige Rosmarin 2 Zweige Oregano
2 Zweige Zitronenmelisse 2 Zweige Petersilie 8 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Parmesan-Praline:

1 Zwiebel 100 g Parmesan 100 g Frischkäse
500 ml Geflügelfond 1 TL Stärke Salz

Für die Garnitur:

1 rote Paprika 50 g Parmesan

Für die Filetwürfel:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch trocken tupfen, möglichst exakt in Würfel schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl kurz kross anbraten. Anschließend im Ofen garen, bis es medium gegart ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:

Fenchel und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden, bissfest garen und beiseitestellen.

Für die Salatsauce:

Parmesan reiben. Knoblauch abziehen. Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Kräuter hacken und mit Parmesan, Knoblauch, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Olivenöl zu einer sämigen Sauce mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salatsauce mit Zucchini und Fenchel vermengen.

Für die Parmesan-Praline:

Geflügelfond in einem Topf erwärmen.

Parmesan reiben. Zwiebel abziehen und ebenfalls reiben. Frischkäse, Parmesan, Zwiebel, Stärke und etwas Salz miteinander verrühren.

Mit Hilfe von zwei Teelöffeln Nocken abstechen und im Geflügelfond garen.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben und in einer Pfanne anbacken und solange er warm und formbar ist, um die Nocken herum legen. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und sehr klein würfeln.

Fenchel-Zucchini-Salat in einem Halbmond auf warme Teller anrichten.

Die Praline und Filetwürfel in den offenen Mondbogen platzieren und etwas von der Sauce drum herum anrichten. Mit Paprikawürfeln bestreuen.

Lilli Kipke am 23. April 2024