

Tagliata vom Rinder-Rücken mit Rucola und Parmesan

Für 2 Personen

2 Rumpsteaks à 180 g	Salz, Pfeffer	7 EL Olivenöl
1 EL Pinienkerne	2 Bund Rucola	1 Bund Schnittlauch
1 Bio-Zitrone	2 EL Gemüsebrühe	Zucker
50 g Parmesan		

Den Backofen auf 60 Grad vorheizen. Rumpsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten je ca. 4 Minuten braten. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm stellen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Rucola gebündelt abspülen und trocken schütteln. Die Rucolablattstiele fein schneiden (wie Schnittlauch) und in eine Schüssel geben. Die Blätter zur Seite legen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und mit in die Schüssel geben. Zitrone heiß abspülen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb, 5 EL Olivenöl zum Schnittlauch und Rucolastielen geben und alles gut vermischen. Evtl. mit Gemüsebrühe die Sauce etwas verdünnen. Mit einer Prise Zucker, Pfeffer und Salz würzen. Kurz vor dem Servieren die Rucolablätter zugeben und gut untermischen. Pinienkerne unterheben. Rucolasalat auf Tellern anrichten, die Rumpsteaks in dicke Streifen schneiden und auf den Salat geben. Parmesan grob reiben und darüber streuen.

Vincent Klink am 23. Mai 2013