

Salat mit Rucola-Senfsauce und Scheiben vom Rinderfilet



Zutaten für zwei Personen:

40 g Romana-Salat
40 g Frisée-Salat
40 g Radicchio
1 kleine Karotte
4-6 Scheiben eines Zucchini
1/4 rote Paprika
3-4 Kirschtomaten
1/3 einer Salatgurke
3-4 Champignons in Scheiben
1 Scheibe Emmentaler
Parmesan am Stück
4 sehr dünne Scheiben
Rinderfilet
1 EL Olivenöl

Rucola-Senfsauce:

Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 hartes Ei
1 1/2 TL scharfer Senf
1 TL Salatmayonnaise
3 EL Aceto Balsamico bianco
6 EL neutrales Öl

2 EL Sahne
1 EL Wasser
6 Blätter Rucola

Zubereitung:

1. Radicchio etwa eine Stunde wässern. Romana-salat, Friséesalat und Radicchio waschen, trockenschleudern und in kleine Stücke reißen.
2. Karotte schälen und in sehr feine Streifen raspeln.
3. Zucchini und Paprika putzen und in sehr kleine Würfel schneiden.
4. Kirschtomaten vierteln.
5. Gurken waschen, halbieren, entkernen und mit der Schale in sehr feine Scheiben schneiden.

6. Champignons putzen, in feine Scheiben schneiden.

7. Emmentaler in sehr feine Würfel oder Streifen schneiden.

8. Alle Zutaten für die Rucola-Senfsauce in einen hohen Kunststoffbecher geben und mit einem Schneidestab mixen.

9. Salat portionsweise in eine Metallschüssel geben, einen kleinen Schöpfer Sauce darüber verteilen und gründlich mischen. In die Portionsschüsseln geben. Mit dünnen Parmesanscheiben garnieren. Rinderfilet-scheiben plattieren, sehr

kurz in wenig Olivenöl braten und auflegen.

Hinweise:

Alternativ zu den Rinderfilet-scheiben Garnelen oder Putenbruststreifen verwenden. Das Bild zeigt den Salat mit dünnen Scheiben vom Rinderfilet.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 90 min, große Salate, Fleisch, Rind, italienisch

Rezeptanregung: Restaurant Vapiano, München, 2007
Anpassung und Foto: Walter Stand 12.01.2023