

Rindersteakstreifen auf Rucola

Tagliata di manzo su rucola e grana



Zutaten für zwei Personen:

200-300 g Rumpsteak, Entrecôte oder Roastbeef in etwas dickeren Scheiben

1/2 EL Olivenöl

100 g Rucola

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Zitrone

2-3 EL Olivenöl

Parmesan am Stück

Tomaten und/oder Kirschtomaten für die Garnitur

1. Backofen auf 130° vorheizen. Einen Rost in die mittlere Stellung einschieben, darunter ein Backblech als Fettpfanne. Zur leichteren Reinigung Backblech mit Alufolie bedecken.
2. Bei dem Rucola die harten Stängel wegschneiden und nach Geschmack wässern, um die Bitterstoffe zu entziehen.
3. Fleisch ca. 30 Minuten vor dem Braten aus der Kühlung nehmen. In einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten je ca. 1-2 Minuten kräftig anbraten, dann auf dem Rost im Backofen bei 130° in ca. 20-30 Minuten fertig garen. Das Fleisch sollte

dann innen noch schön rosa sein. Fleisch vor dem Schneiden in Streifen einige Minuten ruhen lassen.

4. Die Fleischstreifen auf einem Bett aus Rucola anrichten. Den Rucola mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl herzhaft anmachen. Mit einem Sparschäler Parmesanchips abnehmen und verteilen, mit Zitronenscheiben und Tomaten garnieren.

5. Die Fleischstreifen erst nach dem Auflegen nach Geschmack leicht salzen und pfeffern. Das kann auch jeder Gast selbst übernehmen.

Hinweise:

Italienischer Rezepttitel und Anregung Ristorante Danubio, Jesolo, im Juni 2013.

Bitte bei diesem Gericht besonders auf die Qualität des verwendeten Fleisches achten und die Scheiben aus den Steaks quer zur Faser schneiden.

Als Vorspeise ca. 60-80 g Fleisch pro Person rechnen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 35 min, Hauptspeisen, Vorspeisen, Fleisch, Rind, italienisch

Rezept und Foto: Walter Stand 20.01.2023