

Rumpsteakstreifen auf Blattsalaten mit Nuss-Vinaigrette



Zutaten für 3 Personen:

1 Rumpsteak, ca. 350 g

1/2 EL Olivenöl

90 g Feldsalat

1-2 Chicorée

1 Salatherz

gemischte Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, geschälte Mandeln, Cashew-Nüsse...)

Vinaigrette:

Salz, Pfeffer aus der Mühle

eine Prise Zucker

2-3 EL Himbeeressig

3 EL neutrales Öl

3 EL Walnussöl

1-2 EL kräftige Gemüsebrühe

1. Rumpsteak etwa 30 min vor dem Braten aus der Kühlung nehmen.

2. Backofen auf 130° vorheizen. Einen Rost in mittlerer Stellung einhängen, darunter ein Backblech als Fettpfanne. Zur leichteren Reinigung das Backblech mit Alufolie auskleiden.

3. Das Rumpsteak in einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten je 90 Sekunden anbraten. Dann auf den Rost legen und in ca. 25 min fertig garen. 2-3 Minuten in Alufolie ruhen lassen, dann in Streifen

schneiden. Es sollte innen noch leicht rosa sein.

4. Die gemischten Nüsse mittelfein hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie zu duften anfangen.

5. Blattsalate verlesen, waschen und trocknen. Auf Portionstellern anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln und gehackte Nüsse darüber verteilen. Die Steakstreifen auflegen.

Hinweise:

Als Alternativen zum Rumpsteak eignen sich auch Rib-Eye-Steak, Filet oder auch Roastbeef. Das Fleisch sollte nur genügend dick geschnitten sein.

Die Menge wählt man nach Geschmack, für eine Vorspeise entsprechend weniger.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Vorspeisen, kleine Gerichte, Fleisch, Rind, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023