

Straccetti di filetto di manzo

Rinderfiletscheiben mit Tomatenvinaigrette



Zutaten für drei Personen:

6 dünne Rinderfiletscheiben
Salz, Pfeffer aus der Mühle
etwas Mehl zum Bestäuben
1 EL Olivenöl

Salat:

1/2 Bund Rucola
1/2 kleinerer Radicchio

Salatsauce:

2 Msp Salz
4 EL Balsamico
1 EL Honig, 4 EL neutrales Öl
1 EL Olivenöl, 1 EL Wasser

Tomaten Vinaigrette:

1/2 Fleischtomate
2 EL von der Salatsauce

Marktgemüse:

1 L Wasser, 1/2 EL Salz
150 g grüne Bohnen (TK)
1 große Karotte
1/3 eines Broccoli
1/2 gelber Zucchini
1/2 Tasse Erbsen (TK)

1. Salatsauce rühren, am besten mit einem Milchaufschäumer. Haut der Tomate abziehen, vierteln, entkernen und würfeln. Tomatenwürfel mit etwa 2 EL von der Salatsauce marinieren.

2. Rucola und kleiner geschnittenen Radicchio waschen, trocknen und in der Salatsauce wenden.

3. Rinderfilet in dünne Scheiben schneiden, plattieren, leicht salzen und pfeffern, mit etwas Mehl bestäuben. In einer beschichteten Pfanne in wenig Olivenöl nur kurz braten.

4. Anrichten wie auf dem Bild gezeigt.

Marktgemüse im Topf:

1. In einem breiteren Topf etwa 1 L Salzwasser [etwa 1/2 EL Salz] aufkochen.

2. Karotten schälen und schräg in Scheiben schneiden. Broccoli und eventuell Blumenkohl in Röschen schneiden, große Röschen nochmals halbieren. Zucchini waschen, trocknen und in Halbscheiben schneiden.

2. 150 g grüne Bohnen (TK) zugeben und 2 min köcheln.

3. Karotten, Broccoli und Blumenkohl sowie die Erbsen zugeben und 4 min köcheln.

4. Dann die Zucchini 3-4 min köcheln.

5. Gemüse mit einem Schaumlöffel portionieren und optional mit etwas flüssiger Butter beträufeln.

Hinweise:

Kann man auch mit dünn plattierten Schweinefiletscheiben machen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 40 min, Hauptspeisen, Fleisch, Rind, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 12.09.2023