



Rinderfiletstreifen auf Rucolasalat

Schritte: 5

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

4 Portionen

600 g	Rinderfilet	500 g	Rucola
300 g	Champignons	250 g	halbgetrocknete, eingelegte Tomaten
1/2	Granatapfel	1	Ciabatta
4	Knoblauchzehen	200 ml	Olivenöl
80 g	Parmesan	4 EL	Granatapfelessig
1/2	Zitrone	1 EL	Dijonsenf
	Salz, Pfeffer		

Zubereitung

1. Rucola waschen. Kerne des Granatapfels lösen. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Halbgetrocknete Tomaten abtropfen lassen und ebenfalls in Streifen schneiden. Geschälte Knoblauchzehen mit der Hälfte des Olivenöls pürieren.
2. Ciabatta in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten mit dem Knoblauchöl bepinseln. Die Scheiben im Kontaktgrill oder im Ofen für 10 Min. bei 180°C rösten.
3. Champignons mit wenig Öl in der Pfanne rösten. Parallel dazu das Rinderfilet putzen und in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Anschließend pfeffern.
4. Essig, Zitronensaft, Senf und das restliche Öl miteinander verrühren.
5. Rucola und geröstete Champignons mit dem Dressing marinieren und auf 4 Teller verteilen. Rinderfiletstreifen darauf verteilen und mit den Granatapfelkernen und gehobeltem Parmesan garnieren. Das Knoblauchbrot dazu reichen.