

Tagliata di manzo auf Rucola

(Rinderfiletscheiben auf Rucola)

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Rinderfilet oder Hüfte

6 EL Olivenöl

50 g Pinienkerne

9 Kirschtomate(n)

100 g Rucola

2 EL Zitronensaft

50 g Parmesan, frisch gehobelter

Pfeffer, frisch gemahlener schwarzer

Meersalz, grobes

Zubereitung

Den Backofen auf 150 °C vorheizen.

Das Filet trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne (z. B. Grillpfanne) erhitzen und das Fleisch von allen Seiten ca. 1 Minute anbraten. Dann im heißen Ofen je nach Garwunsch 13 - 14 Minuten braten. Danach das Fleisch noch 2 - 3 Minuten in Alufolie ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann herausnehmen. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Rucola putzen, waschen und trocken schütteln. Den Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren und 4 EL Öl darunter schlagen. Die Rucola mit dem Dressing mischen und auf vier Teller verteilen. Die Kirschtomaten darauflegen.

Das Filet mit einem scharfen Fleischmesser in schöne, nicht zu dicke Scheiben schneiden. Das Filet fächerförmig auf den Salat legen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Pinienkerne und Parmesan darüberstreuen.