

Rinder-Filet mit Knusper-Salat-Italia

Für 2 Personen

400 g Rinderfilet	200 g Austernpilze	4 Romatomen
125 g Kirschtomaten	2 Romasalatherzen	1 Zwiebel, rot
1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone, unbehandelt	2 EL Frischkäse
10 g Gouda	100 g Parmesan	25 g Mandel-Stifte
25 ml Milch, 3,5	1 Bund Basilikum	1 Zweig Oregano
0,5 Bund Petersilie, glatt	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Romatomen vom Strunk befreien, entkernen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel füllen. Die Knoblauchzehe abziehen und in die Schüssel pressen. Die Basilikumblätter und die Blätter vom Oregano abzupfen, klein hacken und ein halbes Bund Basilikum und den Oreganoblättern hinzufügen. Das Ganze mit einem Esslöffel Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Austernpilze säubern, salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Anschließend herausnehmen und warm stellen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in Zweizentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Gouda reiben. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin die Filetscheiben kurz anbraten und die Zwiebeln hinzufügen. Anschließend die Filetscheiben mit den Zwiebeln herausnehmen, pfeffern und in die Auflaufform legen. Die Austernpilze und die Tomatenmasse auf das Fleisch verteilen, mit dem Gouda bestreuen und für 20 Minuten im Ofen garen. Für den Salat die Romasalatherzen waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Kirschtomaten vom Strunk befreien, halbieren. Die Tomaten den Romasalat und die Mandeln in eine Schüssel geben. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Viertel Zitrone auspressen. Den restlichen Frischkäse mit der Milch und dem Zitronensaft glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken.

Günter Bausewein am 05. September 2009