

Rinder-Filet mit Rote-Bete-Avocado-Salat

Für zwei Personen

2 Rinderfilet, à 180 g	250 g Rote-Bete-Knollen	3 Stangen Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Schalotte	1 Avocado
1 Zitrone	3 TL Crème-fraîche	1 EL Pinienkerne
1 EL Sesam	3 Blätter frische Minze	4 Blätter Basilikum
4 EL Olivenöl	1 TL Zucker	2 TL Salz
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Haut der Schalotte abziehen, im Anschluss kleinhacken und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig schmoren. Nun das Fleisch in der Pfanne von beiden Seiten jeweils zwei Minuten anbraten. Die Knoblauchzehe abziehen, mit dem Messer zerdrücken und in die Pfanne geben. Die Pfanne mit der Alufolie bedecken und für zehn Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Zwei Knollen Rote Bete schälen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln gut waschen und trocken schütteln. Das Zwiebelgrün und den Wurzelansatz abschneiden und die äußerste Schicht abziehen, anschließend die Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Die Pinienkerne und den Sesam zusammen mit den Frühlingszwiebeln in die Schüssel zu der Roten Bete geben. Im Anschluss zwei Esslöffel Crème-fraîche dazugeben und alles gut verrühren. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen und in eine Schüssel geben. Dieses mit einer Gabel zu einer groben Crème verarbeiten. Eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Minzblätter waschen, trocken tupfen und klein hacken. Anschließend den Saft einer halben Zitrone und die gehackte Minze zusammen mit einem Teelöffel Salz, einem Teelöffel Pfeffer, einem halben Teelöffel Zucker, einem Teelöffel Crème-fraîche sowie drei Esslöffel Olivenöl in eine Schüssel geben. Alles gut verrühren und zu der Schüssel mit der Roten Bete geben. Das Fleisch aus dem Backofen nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend das Rinderfilet auf einem Teller anrichten, mit Basilikum garnieren und zusammen mit dem Rote-Bete-Avocado-Salat servieren.

Max Schwarz am 03. April 2014