

Rinder-Filet, Bärlauch-Salsa, Zucchini Blüten mit Salat

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, a 200g neutrales Pflanzenöl Salz

Pfeffer

Für den Rucolasalat:

150 g Rucola 1 Orange 2 EL Pinienkerne

2 EL Olivenöl 1 EL Balsamico 1 EL Honig

Salz Pfeffer

Für die Zucchini Blüten:

4 Zucchini Blüten 4 große Eier 1 Scheibe Holzofenbrot

60 g Parmesan 80 g Frischkäse $\frac{1}{2}$ TL Senf

Salz Pfeffer

Für die Bärlauchsalsa:

50 g Bärlauch 1 Zitrone 2 Zehen Knoblauch

20 g Pinienkerne 4 EL Olivenöl Salz

Pfeffer

Für die Garnitur:

4 gelbe essbare Blüten

Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Rinderfilet darin scharf anbraten, anschließend für etwa 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Für die Füllung der Zucchini-Blüten Eier acht Minuten kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

Für den Salat Rucola waschen und trocken schleudern. Orange auspressen und aus Orangensaft, Olivenöl, Balsamico und Honig ein Dressing herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Füllung der Blüten Eier pellen, halbieren, Eigelbe heraus trennen und mit einer Gabel zerdrücken. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Parmesan fein reiben. Eigelbe mit Frischkäse, Parmesan und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zucchini Blüten diese waschen und trocknen. Das Brot fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin anrösten und unter die Eiercreme mischen. Die Masse in die Zucchini Blüten füllen und diese verschließen.

Für die Bärlauchsalsa den Bärlauch waschen und trocken. Zitrone auspressen. Knoblauch abziehen. Bärlauch, Knoblauch und Pinienkerne in den Zerkleinerer geben, mit Salz, Pfeffer, Öl und etwas Zitronensaft abschmecken.

Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten und über den Rucolasalat geben.

Rinderfilet mit gefüllten Zucchini Blüten, Rucolasalat und Bärlauchsalsa auf Tellern anrichten. Mit den essbaren Blüten garnieren und servieren.

Sabine Kaiser am 25. April 2016