

Rind-Involtini, Sardellen-Creme, Rucola-Salat, Kapern

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

250 g Rinderfilet (Mittelstück)	150 g Kräuterseitlinge	2 Schalotten
1 Orange	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Creme:

4 Sardellenfilets in Öl	15 Kapern	2 Eier (Eigelb)
Olivenöl	Sonnenblumenöl	1 TL heller Balsamico
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Kapern:

15 Kapern	400 ml Sonnenblumenöl
-----------	-----------------------

Für den Rucolasalat:

50 g Rucola	20 ml Heller Balsamico	1 EL Honig
1 TL Senf	1 Orange	200 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 gerippte Tomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	20 g Parmesan
--------------------	------------------------------	---------------

Für das Fleisch:

Die Schalotten abziehen. Pilze putzen. Pilze und Schalotten in kleine Würfel schneiden. Beides in Olivenöl goldbraun anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Orange waschen. Rinderfilet in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese zwischen Klarsichtfolie flachklopfen. Mit Salz und Orangenabrieb würzen. Pilze darauf verteilen und wie eine Roulade zusammenrollen.

Involtini in einer heißen Pfanne ein paar Sekunden von jeder Seite scharf anbraten.

Für die Creme:

Eier trennen. Sardellen mit Kapern und Eigelben pürieren und dabei langsam zur Hälfte Olivenöl und zur anderen Hälfte Sonnenblumenöl reinlaufen lassen bis eine Creme entsteht. Diese durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamico abschmecken.

Für die frittierten Kapern:

Einen Topf mit Sonnenblumenöl aufsetzen. Kapern im Öl frittieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Haushaltspapier abtropfen lassen.

Für den Rucolasalat:

Rucola waschen und trockenschleudern. Orange halbieren und Saft auspressen. Sonnenblumenöl, Balsamico, Honig, Senf und etwas Saft aus der Orange verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Rucola heben.

Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden und die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Parmesan reiben.

Drei Röllchen auf einen Teller legen, die Tomatenscheiben darauf verteilen und mit der Sardellencreme bestreichen und Basilikum bestreuen. Den Rucola darauf drapieren mit Parmesan und den frittierten Kapern bestreuen und servieren.

Sina Goldbeck am 26. Juni 2019