

Tagliata di manzo mit Rucola-Salat und Parmesan-Chip

Für zwei Personen

Für das Tagliata di manzo:

1 Rinderfilet à 400 g 2 EL Olivenöl Salz
Pfeffer

Für den Rucolasalat:

9 Kirschtomaten 100 g Rucola 1 Zitrone
50 g Pinienkerne 4 EL Olivenöl Salz
Pfeffer

Für den Parmesan-Chip:

50 g Parmesan $\frac{1}{2}$ TL Kräuter der Provence Salz, Pfeffer

Zur Garnitur:

25 g Parmesan

Für das Tagliata di manzo:

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Filet abwaschen und trocken tupfen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit Öl von allen Seite etwa 1 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und für 2-3 Minuten in Alufolie ruhen lassen. Danach für 10 Minuten im vorgeheizten Ofen ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat drapieren.

Für den Rucolasalat:

Kirschtomaten waschen, vierteln und in der Pfanne vom Rinderfilet kurz anbraten. Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Etwa 3 EL Zitronensaft mit Salz und Pfeffer vermischen. Öl dazugeben und alles zu einer Emulsion aufschlagen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Parmesan hobeln.

Für den Parmesan-Chip:

Parmesan fein reiben und in ein Muffinblech füllen. Im Backofen zu einem festen Chip werden lassen. Sollte die Hitze im Ofen nicht ausreichen, den Chip mit einem Bunsenbrenner leicht anbräunen.

Zur Garnitur:

Parmesan hobeln und zur Garnitur über den Salat geben.

Claudia Pohl am 12. Juli 2022