

Rinder-Steak-Salat mit Avocado und Frühling-Zwiebeln

Für zwei Personen

200 g Entrecôte	50 g Rucola	1/2 Kopfsalat
100 g Cherrytomaten	1 Avocado	1 Frühlingzwiebel
1 EL eingel. grüne Pfefferkörner	50 g Parmesan	3 EL Balsamicoessig
2 EL Gemüsefond	6 EL Olivenöl	Butterschmalz
Salz, Pfeffer		

Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Bei Bedarf plattieren. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwei Esslöffel Butterschmalz schmelzen. Die Pfefferkörner mit dem Knoblauch mörsern und das flüssige Butterschmalz zugeben. Das Fleisch mit der Paste marinieren. Das Fleisch mit Salz würzen, in einer Pfanne anbraten und anschließend abkühlen lassen. Den Kopfsalat zupfen und mit dem Rucola waschen und trocken schleudern. Die Cherrytomaten halbieren und zu dem Salat geben. Die Avocado halbieren, entkernen, mit einem Löffel herauskratzen und klein schneiden. Die Frühlingzwiebel in Ringe schneiden. Alles miteinander vermengen. Aus dem Olivenöl, Balsamicoessig, Gemüsefond, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und mit dem Salat vermischen. Den Parmesan hobeln. Den Salat auf Tellern anrichten, das Fleisch obenauf geben, mit dem Parmesan garnieren und servieren.

Nadja Knaus am 19. März 2013