

Chicorée-Salat mit Rinder-Filet-Streifen

Für zwei Personen

125 g Rinderfilet	3 Chicorée	2 Äpfel
100 g Naturjoghurt	1 Zitrone	2 EL trockener Weißwein
1 EL Butterschmalz	1 EL Olivenöl	1 TL Currypulver
Salz, Pfeffer		

Den Chicorée putzen, waschen, die unteren Enden abschneiden und den Strunk herausschneiden. Zwei der Salate in ihre einzelnen Blätter teilen, den übrigen Chicorée in feine Streifen schneiden. Einen Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel in einen Rührbecher geben, den Weißwein dazugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Den zweiten Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel in kleine Würfel schneiden mit dem frisch gepressten Saft einer Zitrone beträufeln. Den Joghurt in eine Schüssel geben, das Apfelpüree und das Olivenöl dazugeben und glatt rühren. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Apfelwürfel und die Chicoréestreifen vorsichtig unter die Joghurtsauce mischen. Die Chicoréeblätter in einer großen Schale auslegen und den Chicoréesalat darauf anrichten. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Rinderfilet von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rinderfiletstreifen auf dem Salat anrichten und servieren.

Reinhard Tiemann am 13. August 2013