

# Rinder-Filet mit Avocado-Erdbeer-Salat, Basilikum-Hippe

Für zwei Personen

## Für den Salat:

250 g frische Erdbeeren	$\frac{1}{2}$ Avocado	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Blütenhonig	dunkler Balsamico-Essig	Salz, weißer Pfeffer

## Für die Basilikum-Hippe:

25 g Parmesan	1 Bund Basilikum	1 Msp. edelsüßes Paprikapulver
---------------	------------------	--------------------------------

## Für das Steak:

2 Rumpsteaks à 200 g	Olivenöl	Salz, Pfeffer
----------------------	----------	---------------

## Für den Avocado-Erdbeer-Salat:

Die Erdbeeren waschen, vom Stunk befreien und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Erdbeeren mit Honig, Salz und Pfeffer würzen und leicht durchmengen. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch auslösen. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und halbieren. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft einer Hälfte zum Salat geben. Salat einmal behutsam durchmengen und mit Balsamico abschmecken.

## Für die Parmesan-Basilikum-Hippe:

Das Basilikum abbrausen, trockenwedeln und zupfen. 8 Blätter kleinhacken. Parmesan mit einer Vierkantreibe reiben. Parmesan, Paprikapulver und Basilikum miteinander vermengen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und mit einem Esslöffel Parmesan-Basilikum-Mischung in Portionen in die Pfanne geben. Schmelzen lassen. Pfanne vom Herd nehmen und Hippen leicht abkühlen lassen. Parmesan-Hippe noch warm mit einem Pfannenwender aus der Pfanne heben und erkalten lassen.

## Für das Steak:

Die Steaks abspülen und trockentupfen. Den Fettrand mehrfach einschneiden und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks scharf von jeder Seite 3 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Alufolie umwickeln. Das Fleisch 5 Minuten ruhen lassen. Steaks in Tranchen aufschneiden.

Die Rinderfilet-Streifen mit Avocado-Erdbeer-Salat und Parmesan-Basilikum-Hippe auf Tellern anrichten und servieren.

Norbert Wohlan am 03. Mai 2017