

Paillard vom Rind, Zwiebeln, Knoblauch, Rucola, Parmesan

Für zwei Personen

Für das Paillard:

400 g Rinderfilet 1 kleine junge weiße Zwiebel 1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für den Rucolasalat:

50 g Rucola 30 g Parmesan am Stück 3 EL Pinienkerne

2 EL dunkler Balsamico 4 EL Olivenöl Salz

Für die Knusperstange:

1 Lage Blätterteig 1 EL Meersalz

Garnitur:

1 Zitrone

Für das Paillard:

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und sechs dünne Tranchen herunter schneiden. Fleischtranchen mit dem Messerrücken plattieren.

Olivenöl mit Salz und Pfeffer verrühren und Fleisch in Marinade legen. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. In Olivenöl goldbraun anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend salzen.

Grillpfanne erhitzen. Fleischtranchen bei starker Hitze von einer Seite kurz anbraten. Je drei Tranchen pro Teller anrichten und mit Zwiebel und Knoblauch bestreuen.

Für den Rucolasalat:

Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren. Rucola vorsichtig darin wenden.

Pinienkerne in Pfanne ohne Fett anrösten. Parmesan in dünne Streifen hobeln. Über den angerichteten Salat streuen.

Für die Knusperstange:

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Blätterteig der Länge nach in vier Streifen schneiden und etwas eindrehen. Mit Meersalz bestreuen und auf einem Blech mit Backpapier für ca. 20 Minuten im Ofen knusprig backen.

Garnitur:

Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale über das Gericht reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jonas Waldhüter am 27. November 2018