

# Frühling-Salat mit Rinder-Filet, Quinoa, grüner Spargel

**Für zwei Personen**

**Für das Dressing:**

2 Kirschtomaten	5 g Ingwer	1 Knoblauchzehe
1 Limette	1 TL Sojasauce	1 TL Tamarindenpaste
$\frac{1}{2}$ TL Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ TL milde Chiliflocken	1 TL brauner Zucker

**Für den Salat:**

200 g Rinderfilet	$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	200 g grüner Spargel
150 g bunter Quinoa	Olivenöl	Meersalzflöcken
Pfeffer		

**Für die Garnitur:**

1 EL Olivenöl	1 Granatapfel	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
Salz		

**Für das Dressing:**

Einen Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Ingwer schälen und grob hacken. Knoblauch abziehen und dritteln.

Limette halbieren und auspressen. Für das Dressing Ingwer,  $\frac{1}{3}$  Knoblauch,  $1 \frac{1}{2}$  TL Limettensaft, Sojasauce, Chiliflocken, Tamarindenpaste, Sonnenblumenöl und Zucker in einen Mixer zerkleinern. Tomaten dazugeben und nochmal kurz zerhacken. Es darf eine stückige Konsistenz bleiben.

**Für den Salat:**

Ein EL Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Rinderfilet darin scharf von beiden Seiten für je eine Minute anbraten und dann direkt in Alufolie einschlagen und für 20 Minuten in den Ofen legen.

Quinoa in kochendes gesalzenes Wasser geben und für 8 Minuten kochen. Anschließend 50 g für das Topping beiseitelegen.

Spitzkohl in sehr feine längliche Scheiben schneiden und scharf für 3 Minuten in einer Pfanne in einem EL Öl anbraten und mit einer Prise Salz bestreuen. Die holzigen Enden vom Spargel entfernen und Spargel ebenfalls in Öl und mit etwas Salz für 5 Minuten anbraten.

**Für die Garnitur:**

Die 50 g Quinoa (s.o.) mit Öl und Salz auf einem Backpapier verteilen und für 8 Minuten rösten. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Granatapfelkerne herauslösen.

Frühlingssalat auf Teller anrichten. Rinderfilet dazugeben. Mit Meersalz, Meersalzflöcken, Granatapfelkernen, knusprigem Quinoa und Koriander garniert servieren.

Patrick Nüser am 20. April 2022