

Tagliata mit Bohnen-Birnen-Salat

Für 4 Personen

50 g dicke Bohnenkerne, getrocknet	600 g Rinderfilet	1 Knoblauchzehe
2 Rosmarinzweige	Rauchsalz	8 EL Olivenöl
100 g grüne Bohnenkerne (TK)	Salz	200 g Buschbohnen
200 g breite Bohnen	Pfeffer	2 rote Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	2 Birnen	3 EL Balsamico
1 Kopf heller Friesseesalat	50 g Parmesan	

Die getrockneten Bohnenkerne über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Eingeweichte Bohnen abschütten und in einem Topf mit Wasser oder Gemüsebrühe weichkochen, ca. 60 Minuten. Danach abgießen.

Das Fleisch parieren. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Rosmarin abspülen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden. Das Fleisch mit Rauchsatz, Knoblauch, Rosmarin und 3 EL Olivenöl marinieren.

Grüne Bohnenkerne, in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die äußere Haut entfernen. Buschbohnen und breite Bohnen putzen, in Salzwasser weich kochen, herausnehmen und abschrecken.

Backofen auf 60 Grad vorheizen. Zum Anbraten das Fleisch von den Kräutern befreien. Das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten, anschließend Pfeffern und bei 60 Grad für ca. 15 Minuten in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein schneiden und kurz in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Birnen waschen, in kleine Würfel schneiden. Bohnen mit Zwiebeln, Knoblauch und Birnen in eine Salatschale geben und mit dem Balsamico und 4 EL Olivenöl marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Friesseesalat putzen, waschen, trocken schleudern und zu den Bohnen geben. Über dem angerichteten Salat etwas fein geriebenen Parmesan verteilen.

Das Fleisch abkühlen lassen und dann dünn aufschneiden. Auf einem Teller verteilen und dann zusammen mit dem Bohnensalat servieren.

Tarik Rose am 16. Oktober 2015