

Rinder-Rücken-Streifen mit Salatmix und Balsamico

Für 4 Personen

Für den Salat:

4 Stücke Rinderrücken à 150 g Salz, Pfeffer 1 Stück Ingwer (ca. 6 cm)

1 Bio-Zitrone 40 g Butter

Für das Dressing:

45 ml Balsamico-Essig 50 ml Olivenöl 50 ml Mineralwasser

1 TL Senf 1-2 EL Rohrzucker Salz

120 g Blattsalat-Mischung

Die Fleischstücke in je 5 Scheiben schneiden, mit Küchenpapier trocken tupfen. Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

Ingwer schälen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Fleischscheiben darin von beiden Seiten anbraten. 5 g Ingwer zugeben und mit braten. Hälfte Zitronenschale zugeben und unterschwenken

Für das Dressing übrige Zitronenschale, Balsamico, Öl, Mineralwasser, Senf, Rohrzucker und etwas Salz gründlich zu einer Vinaigrette verquirlen.

Salate, bzw. Wiesenkräuter verlesen, abbrausen und trocken schleudern. Salat auf 4 Teller verteilen, dann die Rinderrückenscheiben dazu legen und das Dressing über den Salat träufeln.

Simon Tress am 12. September 2016