

Rinder-Paillarde mit gegrilltem Gemüse und Pesto

Für zwei Personen

300g Rinderfilet	1 Zucchini	1 Aubergine
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	2 Bund Basilikum
70g Pinienkerne	50g frischer Parmesan	1 Knoblauchzehe
Olivenöl extra vergine	Olivenöl	Sonnenblumenöl
1 Prise Zucker	Australian Riversalt	Chili, Salz, Pfeffer

Das Rinderfilet in circa 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in heißem Sonnenblumenöl kurz von beiden Seiten anbraten, sodass der Kern noch rosa ist. Anschließend mit Meersalz und grobem Pfeffer würzen. Die Paprikaschoten schälen und in Rauten schneiden. Die Zucchini und die Auberginen in Scheiben schneiden. Anschließend mit Olivenöl beträufeln und bei mittlerer Hitze erst die Paprika grillen, bis sie gar sind. Danach die Zucchini und die Auberginen grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehe abziehen. Die Pinienkerne anrösten und auskühlen lassen. Den Parmesan fein reiben. Die Basilikumblätter, die Pinienkerne, den Parmesan, die Knoblauchzehe, etwas Chili, Salz, Pfeffer und Zucker und Olivenöl extra vergine dazugeben und mixen. Das restliche Olivenöl nach und nach dazugeben und mixen. Das Rinderpaillarde mit dem Grillgemüse auf einem Teller anrichten. Mit dem Pesto garnieren und servieren.

Nelson Müller am 28. September 2012