

Rinder-Lende, Spinat-Karotten-Salat mit Safran-Marinade

Für zwei Personen

Für die Rinderlende:

200 g Rinderlende Olivenöl mildes Chilissalz, Pfeffer

Für den Spinat-Karotten-Salat:

1 Karotte 100 g Babyspinat $\frac{1}{4}$ Bund Basilikum

Für die Knoblauch-Sauce:

1 kleine gegarte Kartoffel 4 Zehen Knoblauch 1 Ei
150 ml Sonnenblumenöl Salz

Für die Safran-Mariande:

10 Safranfäden 3 EL Gemüsefond 1 Limette (Saft, Abrieb)
mildes Chilissalz

Für die Rinderlende:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in 1 cm breite Stücke schneiden. Eine Pfanne auf mittlerer Temperatur erhitzen, Pfanne mit Öl einstreichen und Fleisch scharf anbraten. Vom Herd nehmen und mit Chilissalz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl beträufeln.

Für den Spinat-Karotten-Salat:

Die Spinatblätter waschen und trocken tupfen. Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Spinat, Karotte und Basilikum in einer Schüssel vorsichtig vermengen.

Für die Knoblauch-Sauce:

Den Knoblauch abziehen und reiben. Eiweiß vom Eigelb trennen.

Knoblauch mit Eiweiß und der Kartoffel in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Öl erst tröpfchenweise und dann in einem dünnen Strahl hinzugeben, bis die Sauce eine mayonnaiseartige Konsistenz annimmt. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die Safran-Mariande:

Den Gemüsefond erwärmen und Safranfäden darin einweichen.

Limetteschale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Aromatisierten Fond mit 2 EL Knoblauch-Sauce, 2 TL Limettensaft und 1 TL Limettenabrieb vermengen. Mit Chilissalz abschmecken. Die Marinade über den Salat geben und vorsichtig durchmischen.

Den Spinat-Karotten-Salat mit Safran-Marinade auf Tellern anrichten, Rinderlende anlegen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 18. August 2017