

Rinder-Filet-Streifen mit buntem Bohnen-Salat

Für 4 Personen

Bohnensalat:

100 g breite Bohnen	30 g ausgel. Edamame-Kerne	100 g Keniabohnen
60 g frische Borlottibohnen	1 Paprikaschote	2 Zweige Bohnenkraut

Zitronen-Tahin-Dressing:

2 Schalotten	1 EL Olivenöl	2 EL Kalbsjus
50 ml Geflügelfond	Abrieb von 2 Bio-Zitronen	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL weißer Balsamicoessig	1 EL Tahin (Sesammus)	1 EL Traubenkernöl
50 ml Olivenöl	Salz, Cayennepfeffer	

Rinderfiletstreifen:

500 g Rinderfilet-Streifen (2cm)	Salz, Pfeffer	Sonnenblumenöl
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	50 g Butter

Bohnensalat:

Die breiten Bohnen in Stücke schneiden. Die Bohnensorten getrennt voneinander im Salzwasser kochen, bis sie gar sind. Edamame benötigen etwa 1 Minute, die breiten Bohnen und die Keniabohnen etwa 3 Minuten, Borlottibohnen müssen ca. 20 Minuten in ungesalzenem Wasser gekocht werden. Die breiten Bohnen, die Keniabohnen und die Edamame nach dem Kochen sofort in Eiswasser abschrecken, damit sie schön grün bleiben.

Sämtliche gekochten Bohnen in eine Schüssel füllen. Die Paprika mit einem Sparschäler schälen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden und zu den gekochten Bohnen geben. Das Bohnenkraut vom Stiel zupfen, fein schneiden und ebenfalls zugeben.

Tipp:

Wer möchte, kann die breiten Bohnen mit einem Sparschäler schneiden, dann sind sie schon nach 1 Minute weich.

Zitronen-Tahin-Dressing:

Schalotten in Olivenöl anschwitzen. Kalbsjus und Geflügelfond zugeben.

Das Dressing nicht aufkochen, es sollte nur lauwarm werden, so ziehen die Aromen besser in die Bohnen ein. Die restlichen Zutaten mit einem Schneebesen einrühren. Das Dressing mit Salz und Cayennepfeffer würzen und über die Bohnen gießen.

Rinderfiletstreifen:

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstreifen scharf darin anbraten. Das Fleisch salzen und pfeffern. Thymian, Rosmarin und Butter zugeben und das Fleisch noch ein wenig braten.

Anrichten:

Den Salat auf den Tellern anrichten und das Fleisch darüber verteilen.

Ali Güngörmüs am 13. Juni 2019