

Rinder-Filet in Pfeffer-Kruste

Für 2 Portionen

400 g Rinderfilet	100 g Rucola	50 g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 TL Meersalz
$\frac{1}{2}$ TL weißer Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer	30 g Parmesan
1 Zweig Thymian	Butter	Öl

Zunächst den schwarzen und weißen Pfeffer gemeinsam mit dem Meersalz mörsern. Anschließend das Rinderfilet in Scheiben schneiden und leicht plattieren. Je eine Seite mit der Pfeffermischung bedecken und das Fleisch zunächst auf der Pfefferseite in der Pfanne anbraten. Anschließend das Rinderfilet wenden und die andere Seite ebenfalls anbraten. Dabei darauf achten, dass die Hitze zunächst nicht zu stark ist. Zum Abschluss eine Flocke Butter mit in die Pfanne geben, sodass das Fleisch leicht darin schwimmt. Eine zweite Pfanne aufsetzen, erhitzen und die Pinienkerne ohne Öl darin anrösten. Den Rucola in mundgerechte Stücke schneiden und mit anbraten. Eine Knoblauchzehe abziehen, in dünne Scheiben schneiden und gemeinsam mit etwas Thymian den Pinienkernen und dem Salat beifügen. Sobald die Kerne leicht bräunlich sind, die Pfanne vom Herd nehmen und den Inhalt zusammen mit einem Schuss Öl auf ein Brett geben. Ein wenig Parmesan über den Rucola raspeln und die Mischung mit einem Messer oder einer Küchenmaschine fein hacken. Schließlich das Rinderfilet auf Tellern anrichten und den Bratensatz darüber geben. Das Pesto dazu reichen und servieren.

Steffen Henssler am 05. 06. 2012