

Rinder-Carpaccio mit leichtem Tomaten-Rucola-Topping

Für 2 Portionen

200 g Rinderfilet	5 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Rucola
100 g Cherrytomaten	1 Zweig Rosmarin	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Pinienkerne	2 Prisen Salz
1 EL Aceto balsamico	1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Pfeffer
1 Schuss Weißwein	1 Handvoll geriebener Parmesan	

Das Rinderfilet von Fett und Sehnen befreien, dann in daumenspitzendicke Würfel schneiden. Die Würfel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit der flachen Seite des Fleischklopfers hauchdünn plattieren. Einen großen Teller leicht mit einem TL Olivenöl bepinseln und die Scheiben darauf nebeneinander auslegen. Mit Frischhaltefolie abdecken und beiseite stellen.

Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, dann leicht salzen. Drei EL Olivenöl, Aceto balsamico und Zitronensaft verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rucola in einer Schüssel mit dem Dressing marinieren. Beiseitestellen.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, Tomatenhälften, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Rosmarinnadeln einstreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze marmeladenartig einkochen.

Das Carpaccio mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Den angemachten Rucola auf dem Carpaccio verteilen, die warmen Tomaten darübergeben und mit den Pinienkernen garnieren und mit dem Parmesan bestreuen.

Frank Rosin am 14. Mai 2018