

Hauptgang-Rezept vom April 2013 - Markus und Tom

Tagliata mit Rucola

Zutaten (für 4 Personen):

800g Entrecôte
Cherrytomaten
200g Rucola
100g Parmesan (gehobelt)
½ Stk Zitrone
100g Pinienkerne
50g grüne Oliven
1-2 Rosmarinzweig
Olivenöl
Balsamico
Salz, Pfeffer



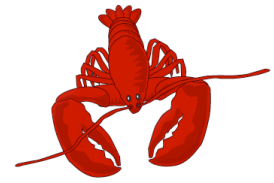
Zubereitung

ENTRECÔTE SOLLTEN CA. 3-4 CM DICK GESCHNITTEN SEIN. ENTRECÔTE CA. 2H VOR DEM ANBRATEN AUS DEM KÜHLSCHRANK NEHMEN UND IM OFEN BEI 30 GRAD ANTEMPERIEREN.

RUCOLA WASCHEN, TROCKEN SCHLEUDERN, DIE STIELE ENTFERNEN. DIE PINIENKERNE IN EINER PFANNE OHNE FETT ANRÖSTEN.

DIE ZITRONE HALBIEREN, DEN SAFT AUSPRESSEN. DIE OLIVEN ENTSTEINEN UND ZERDRÜCKEN. DEN ROSMARIN ZUPFEN UND FEIN HACKEN. DEN ROSMARIN UND DIE OLIVEN MIT 2 EL OLIVENÖL UND 1 EL ZITRONENSAFT MISCHEN.

IN EINER BRATPFANNE WENIG OLIVENÖL ERHITZEN, DAS FLEISCH DARIN RUNDUM



Red Lobster Kochclub
www.redlobster.ch

LANGSAM ANBRATEN. AUS DER PFANNE NEHMEN, IN ALUFOLIE WICKELN UND 5 MIN. RUHEN LASSEN. DEN OFEN AUF 230°C VORHEIZEN.

IN DERSELBEN PFANNE DIE KIRSCHTOMATEN KURZ ANBRATEN. DAS RUMPSTEAK IN SEHR DÜNNE SCHEIBEN SCHNEIDEN UND AUF EINEM HITZEBESTÄNDIGEN TELLER ANRICHTEN. DIE TOMATEN UM DAS FLEISCH VERTEILEN. DAS ROSMARIN-OLIVENÖL ÜBER DAS FLEISCH TRÄUFELN. MIT MEERSALZ UND PFEFFER AUS DER MÜHLE WÜRZEN. IM OFEN AUF DER MITTLEREN SCHIENE 5-8 MIN. FERTIG GAREN.



DEN RUCOLA IN EINE SCHÜSSEL GEBEN. ETWA EINE HANDVOLL RUCOLA FÜR DAS FLEISCH BEISEITELEGEN. DIE PINIENKERNE UND DEN PARMESAN MIT DEM RUCOLA MISCHEN.

MIT ACETO BALSAMICO, OLIVENÖL, SALZ UND PFEFFER EIN DRESSING VON CA. 2DL HERSTELLEN. DEN SALAT DAMIT VERMISCHEN UND FÜR DAS FLEISCH ZUM BETRÄUFELN PARAT STELLEN.

DAS FLEISCH MIT DEN TOMATEN UND DEM BEISEITEGELEGTEN RUCOLA MISCHEN. DIE TAGLIATA MIT DEM SALAT AUF TELLERN ANRICHTEN. ETWAS OLIVENÖL UND BALSAMICOCREME ÜBER DAS FLEISCH TRÄUFELN.