

Rezept

Lauwarmes Rindercarpaccio mit Bohnen und Champignons

Ein Rezept von Lauwarmes Rindercarpaccio mit Bohnen und Champignons, am 17.04.2024

Zutaten

250 g Rinderfilet	½ Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl	Meersalz (z.B. Fleur de Sel)
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	200 g grüne breite Bohnen
2 Zweige frisches Bohnenkraut	Salz
2 mittelgroße Champignons	etwas frisch gehobelter Parmesan
alter Aceto Balsamico, z.B. 6 Jahre alt	Klarsichtfolie
Gemüse- oder Trüffelhobel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 80° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Rinderfilet kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und von evtl. Sehnen befreien. Das Fleisch mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden, diese dann mit dem Messer flach streichen.
2. Eine große Platte oder 2 Teller mit der Schnittfläche der 1/2 Knoblauchzehe einreiben, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit je 1 Prise Meersalz und Pfeffer würzen. Das Fleisch darauf auslegen, nochmals mit 1 EL Olivenöl beträufeln und Meersalz und Pfeffer würzen und mit Klarsichtfolie gut abdecken. Die Platte bzw. den Teller für ca. 11-12 Min. in den Backofen (Mitte) geben und das Fleisch rosa garen.
3. Inzwischen die Bohnen putzen, Enden abknipsen und schräg in dünne Streifen schneiden. Einige Blättchen Bohnenkraut beiseite legen. Bohnen und restliches Bohnenkraut in kochendem Salzwasser in 7-8 Min. bissfest garen, in einem Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Champignons putzen und mit einem Küchenpapier abreiben.
4. Kurz vor dem Servieren das Bohnenkraut fein schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Bohnen darin wieder erwärmen, mit Salz, Pfeffer und dem klein geschnittenen Bohnenkraut abschmecken.
5. Rindercarpaccio aus dem Ofen nehmen, Klarsichtfolie entfernen, evtl. Blutropfen mit einem Küchenpapier abtupfen und den Bohnensalat darauf verteilen. Die Champignons hauchdünn darüber hobeln und mit Parmesanspänen bestreuen. Nach Belieben mit einigen Tropfen altem Aceto Balsamico beträufeln und mit frisch gemahlenem Pfeffer und z. B. mit Bohnenkraut bestreut servieren. Dazu passen frisch aufgebackenes Baguette oder Ciabatta.