

Rezept

Rinderfilet mit Fenchelsalat

Ein Rezept von Rinderfilet mit Fenchelsalat, am 28.04.2025

Zutaten

Rinderfilet

400 Rinderfilet (küchenfertig)	100 g körniger Senf
20 g Honig	Salz
Pfeffer	

Fenchelsalat

1 Knolle Fenchel	1 rote Zwiebel
1 gelbes Rübchen	1 Apfel
20 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer	

Blattsalat

1 Schalotte	30 ml Apfelessig
20 g mittelscharfer Senf	30 g Honig
30 ml Olivenöl	1 Kopfsalat

Rezeptinfos

Portionsgröße Hauptgericht für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 350 kcal, 19 g F, 25 g EW, 18 g KH

Zubereitung

- 1.** Rinderfilet: Den Grill anheizen. Das Rinderfilet trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Den Senf mit dem Honig verrühren und die Filetscheiben gleichmäßig damit einstreichen.
- 2.** Dann die Filetscheiben auf dem Grill von jeder Seite ca. 2 Min. braten, herunternehmen und noch kurz ruhen lassen. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3.** Fenchelsalat: Den Fenchel waschen, putzen, längs vierteln und den Strunk herausschneiden. Zwiebel und das Rübchen schälen. Apfel waschen, vierteln und ent-kernen. Alles auf einem Hobel in sehr dünne Scheiben schneiden, dann in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl anmachen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4.** Blattsalat: Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit Essig, Senf und Honig in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Dabei zum Schluss langsam das Öl einlaufen lassen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Von dem Kopfsalat die Blätter ablösen, waschen, trocken schleudern und in grobe Stück zupfen. In eine Schüssel geben und mit dem Dressing anmachen.
-
6. Anrichten: Den Blattsalat auf große Schalen oder Teller verteilen und den Fenchelsalat darübergeben. Zum Schluss die Rinderfiletscheiben darauf anrichten.