Rezept

Rucola-Filet-Salat mit Parmesan-Chips

Ein Rezept von Rucola-Filet-Salat mit Parmesan-Chips, am 25.05.2025

Zutaten

40 g	Parmesan
200 g	Rinderfilet
	Salz
4 EL	Aceto balsamico
150 g	Rucola
	Cayennepfeffer
2 EL	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	kräftige Gemüsebrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 346 kcal

Zubereitung

1. Den Parmesan fein reiben und mit etwas Cayennepfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Den Parmesan als kleine Häufchen in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Taler mit einem Bratenwender vorsichtig wenden, wenn sie auf der Unterseite hell-goldbraun sind. Auch von der anderen Seite hell-goldbraun braten. Abkühlen lassen.

2. Das Rinderfilet schnetzeln. Einige Tropfen Öl in einer Pfanne erhitzen, das Filet darin rundherum 2-3 Min. bei starker Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Das übrige Öl mit Salz, Pfeffer, Essig und der Brühe verquirlen. Den Rucola waschen, trocken schütteln und verlesen, in dem Dressing wenden und auf Tellern anrichten.

4. Das Rinderfilet und die Parmesan-Chips zum Salat geben und servieren.