

Rezept

# Steakstreifen auf Rucola

Ein Rezept von Steakstreifen auf Rucola, am 19.01.2025

## Zutaten

<b>3 Bund</b> Rucola (150 g)	<b>200 g</b> Kirschtomaten
<b>4</b> Rindersteaks (z. B. Lende, je etwa 2 cm dick und 150 g schwer)	<b>6 EL</b> Olivenöl
Pfeffer	Salz
<b>1 TL</b> Honig	<b>1</b> 1/2 EL Aceto balsamico
	<b>1 Stück</b> Parmesan (etwa 50 g)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

## Zubereitung

1. Rucola verlesen: alle welken Blätter aussortieren, dicke Stiele abknipsen. Rucola waschen und trockenschleudern. Tomaten waschen und vierteln. Beides mischen und auf Tellern verteilen.
2. Für die Steaks eine Pfanne heiß werden lassen. 2 EL Öl hineingeben und die Hitze leicht reduzieren. Die Steaks pro Seite 1 Minute braten. Aus der Pfanne nehmen, 5 Minuten ruhen lassen, salzen, pfeffern, wieder in die Pfanne legen und pro Seite noch mal 2 Minuten braten. Auf einen Teller legen, gut abdecken und weitere 5 Minuten ruhen lassen.
3. Inzwischen Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, restliches Öl kräftig unterschlagen, bis die Sauce sämig ist.
4. Das Dressing (bis auf 1 EL) auf den Salat träufeln. Steaks in dünne Streifen schneiden und auf den Salat legen. Vom Parmesan mit dem Gurkenhobel oder dem Sparschäler feine Späne über den Salat hobeln. Übriges Dressing auf Fleisch und Parmesan verteilen, Salat gleich essen. Dazu gibt es Weißbrot.