



Herbstsalat mit Rinderfilet (4 Portionen)

Zutaten:

| | | |
|------|----|--|
| 500 | g | Rinderfilet |
| 250 | g | Feldsalat |
| 250 | g | Rote Beete |
| 2 | | Birnen |
| 3 | | Frühlingszwiebeln oder 1 Bund Schnittlauch |
| 20 | g | Walnüsse |
| 2 | EL | brauner Balsamicossig |
| 1 | EL | Walnussöl |
| 1 | TL | Senf |
| 1 EL | | Kräuter (z.B. Tiefkühl 8 Kräutermischung) |
| | | Salz / Pfeffer |

Zubereitung:

Rinderfilet waschen und abtupfen. Im Bräter oder einen großen Pfanne von allen Seiten in etwas Butterschmalz 2 min scharf anbraten, anschließend herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Filet mit einem Küchentuch abtupfen (Bratfett entfernen), in eine Auflaufform geben und in den auf 80 °C vorgeheizten Ofen für ca. 2 Stunden schieben. Tür möglichst nicht öffnen. Um den richtigen Garpunkt zu finden, kann man ein Bratthermometer in die Mitte des Fleischstückes stecken. Nach ca. 2 Stunden ist eine Kerntemperatur von 60 °C erreicht.

Die roten Beete gründlich waschen und ca. 15 Min. garen.

Für das Dressing die Zwiebel in feine Ringe schneiden und mit Senf, Essig, Jodsalz, Pfeffer, Walnussöl und Kräutern verrühren. Die Roten Beete je nach Größe vierteln oder achteln und ca. ¼ Std. in der Marinade ziehen lassen.

Den Feldsalat waschen und verlesen. Die Birne schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Walnüsse hacken und alles mit den Roten Beeten gut vermengen.

Das Fleisch aufschneiden, auf einer Platte anrichten, vielleicht auch noch etwas salzen und pfeffern.

Dieser Steak- und Salatklassiker kann mit Vollkornbaguette oder einer Folienkartoffel serviert werden. Selbstverständlich kann man statt Rinderfilet auch andere Filetstücke oder gegrillten Fisch zu dem Salat servieren.

Nährwerte pro Portion:

(bei 4 Portionen)

| | | | | | | |
|---------------|---|-----|---|-----------|---|------|
| Kilokalorien | : | 275 | | Kilojoule | : | 1154 |
| Eiweiß | : | 30 | g | | | |
| Fett | : | 11 | g | | | |
| Kohlenhydrate | : | 15 | g | | | |