

RINDS-CARPACCIO MIT BEEREN

20 MIN.
AKTIVE ZEIT

20 MIN.
GESAMTZEIT

267 KCAL
PRO PERSON



DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

100g Beeren (z. B. Himbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren)

2 EL Olivenöl

2 TL Crema di Balsamico

½ Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und 1 EL Saft

¼ TL Salz

20g ungesalzene geschälte Pistazien

50g Beeren (z. B. Himbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren)

25g Rucola

400g Rindshuft, in hauchdünnen Tranchen

25g Parmesan, mit dem Sparschäler in dünne Späne gehobelt

wenig gemischte Pfefferkörner, zerstoßen

½ TL Fleur de Sel

UND SO WIRDS GEMACHT

1. Sauce: Beeren und alle Zutaten bis und mit Salz mischen, mit der Gabel leicht zerdrücken.

2. Salat: Pistazien in einer Bratpfanne ohne Fett ca. 2 Min. rösten, in eine Schüssel geben, mit Beeren und Rucola mischen.

3. Fleisch: Fleischtranchen portionenweise zwischen einem aufgeschnittenen Plastikbeutel sorgfältig flach klopfen, Fleisch auf Tellern anrichten. Salat darauf verteilen, Sauce darüber träufeln.

4. Anrichten: Parmesan auf dem Salat verteilen, würzen.



Weintipp Seite 86

