



Beate Harder · Dorfstraße 16 · 22869 Schenefeld · Tel. (0172) 403 53 99 · beate@claus-sein-glueck.de · www.claus-sein-glueck.de

## Roh mariniertes Rinderfilet auf Walnuss-Ciabatta mit Spicy Tomatenlack

### Zutaten für 4 Personen

8		dünne Scheiben vom Rinderfilet
1		Avocado, gewürfelt
2		Tomaten, gehäutet
1	EL	Pinienkerne
2-3	EL	Olivenöl
4	Scheiben	Walnuss Ciabatta
1		Knoblauchzehe
1	Zweig	Rosmarin
		Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
		Petersilie oder Rosmarinzweige als Garnitur
		„Spicy Tomatenlack“

### Zubereiten

- Das Rinderfilet mit einem scharfen Messer vorsichtig in hauchdünne Scheiben schneiden, auf einem Teller ausgebreitet hinlegen und mit Pfeffer und ein paar Tropfen Olivenöl 1–2 Stunden marinieren.
- Die Tomaten häuten, Fruchtfleisch und Kerne entfernen, in Würfel schneiden. Mit der klein geschnittenen Avocado, den Pinienkernen, etwas Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen.
- Olivenöl mit der Knoblauchzehe und dem Rosmarin in einer Pfanne erhitzen (nicht zu heiß, immer unter dem Rauchpunkt bleiben) und die Brotscheiben darin goldgelb und kross braten.

### Anrichten

Die Brotscheiben auf einen Teller legen, die Rinderfiletscheiben darauf verteilen, Avocado-Tomaten-Salat darauf türmen und mit wenig „Spicy Tomatenlack“ garnieren.

Kleine Rosmarinzweige oder etwas grob geschnittene Petersilie als Garnitur verwenden.

### Kombinieren

- Statt dem Avocado-Tomaten-Salat kann man auch Rucola oder Fenchel mariniert mit etwas Olivenöl und Zitrone verwenden.
- Wer das Rinderfilet nicht roh mag, zieht es von jeder Seite für wenige Sekunden durch die Pfanne. Geht warm und kalt.
- Zum Hauptgang wird dieses Gericht, wenn man das Rinderfilet, mit entsprechendem Salat, üppig auf einer Platte anrichtet und das Brot extra dazu reicht.

### Zusätzlich

Dieser Gang kann als kleine Vorspeise oder Hauptgang gereicht werden. Er macht wenig Mühe, sorgt aber für Geschmacksexplosionen im Mund.