

Steak auf Salat



Zutaten für zwei Personen:

2 Stück Ochsensfilet oder Rinderfilet, je 1 cm dick geschnitten

1 EL neutrales Öl

etwas Butter

Salz, Pfeffer aus der Mühle

einige Blätter Eissalat

1 größere Karotte

Vinaigrette:

Salz, Pfeffer aus der Mühle

eine Prise Zucker

1/2 TL Dijon-Senf

2 EL Weißweinessig

5 EL Olivenöl

1. Salatblätter abmachen und in Streifen schneiden. Gut waschen und in der Salatschleuder trocknen.

2. Karotte schälen und fein raspeln.

3. Salat auf großen Tellern anrichten und mit einer Vinaigrette nach Wahl beträufeln.

4. Steak in einer beschichteten Pfanne bei etwas höherer Hitze braten, auf der einen Seite ca. zwei Minuten, bis es zu glänzen anfängt. Dann Hitze zurücknehmen und auf der anderen Seite nochmals 1 Minute braten - nicht länger, eher noch kürzer.

5. Die Steaks etwa zwei Minuten in Alufolie ruhen lassen.

6. Steak auf dem Salat anrichten, ausgetretenen Fleischsaft darüber gießen, eventuell mit ganz wenig Butter bestreichen, salzen und pfeffern.

Hinweise:

Das Fleisch auf dem Foto ist Ochsensfilet. Das ist sehr mager, wird aber in der Regel trotzdem sehr gut.

Fleisch muss zimmerwarm sein. Nicht zu viel Fleisch auf einmal braten. Spätestens wenn Saft austritt umdrehen. Nachdem man das Fleisch umgedreht hat, kann man die Hitze schon abschalten.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15 min, Hauptspeisen, Fleisch, Rind, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 09.01.2023