

Rind und Garnelen auf Blattsalaten [Reef and Beef]



Zutaten für drei Personen:

Gemischte Blattsalate (u.a. grüne Salatherzen, Radicchio, Eissalat.), insgesamt ca. 150 g

1 Frühlingszwiebel

3 Kirschtomaten

1/3 einer Salatgurke

Grano Padano

9 kleinere rohe Garnelen

250 g Rumpsteak / Roastbeef

Grillgemüse:

1/2 Zucchini

1/4 rote und 1/4 gelbe Paprika

125 g Champignons

1/4 Aubergine

Rucola-Senfsauce:

Salz, Pfeffer, 1 hartes Ei

1 1/2 TL scharfer Senf

1 TL Salatmayonnaise

3 EL Aceto Balsamico bianco

6 EL neutrales Öl

2 EL Sahne, 1 EL Wasser

6 Blätter Rucola

1. Für die Rucola-Senfsauce den Rucola waschen und grob hacken. Alle Zutaten in einem hohen Mixbecher gründlich mixen.

2. Salate waschen, trocknen und in Stückchen teilen. Salatgurke längs teilen, entkernen, in Halbscheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und vierteln.

3. Frühlingszwiebeln in Abschnitte schneiden, etwa 1 min blanchieren, in Eiswasser abschrecken.

4. Für das Grillgemüse die Zucchini in dünne Scheiben, die Paprika in dünne Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Aubergine zuerst in Scheiben und dann in Streifen schneiden.

Alles in Olivenöl zusammen mit einem Rosmarinzwig, drei Thymianzweiglein und einer halbierten Knoblauchzehe in einer beschichteten Pfanne einige Minuten braten, dabei mehrmals wenden. Zweiglein und Knoblauch wieder entfernen.

5. Die Garnelen nachputzen und in Olivenöl braten, bis sie gerade durch sind.

6. Rumpsteak würfeln und ebenfalls kurz in Olivenöl braten. Salzen, pfeffern.

7. Salate, Tomaten und Gurke portionsweise in eine Rührschüssel geben, einen kleinen Schöpflöffel Rucola-Senfsauce

darüber geben und mischen. Jeweils in die Portionsschüsseln geben, Grillgemüse, gebratene Garnelen und gebratene Fleischwürfel auflegen, Grano Padano in dünnen Abschnitten verteilen.

Hinweise:

Anregung und Name stammen aus dem Restaurant Vapiano, München, August 2018.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 45 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Große Salate, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 29.08.2018