

Minutensteaks mit grüner Salsa, Blattsalaten und frittierten Kapern

Zutaten für 4 Portionen:

Salat

150 g Blattsalate, gemischt (z.B. Radicchio, Chicorée, Frisée, Rauke)

Salsa

1 Bund Petersilie, krause
1 Bund Kerbel
½ Bund Basilikum
100 ml Rapsöl, kaltgepresst
Kaperwasser, aus dem Glas
4 – 6 Zweige Koriander
1 EL Weißweinessig
Salz
1 Schalotte

Kapern

ca. 100 ml Rapsöl
60 g Kapern, aus dem Glas
2 TL Mehl

Fleisch

12 Rinderfiletsteaks (à 50 g)
2 EL Rapsöl
Salz

Topping

80 g würziger Bergkäse



Und so geht's:

Salat: Die Salate waschen, mundgerecht zupfen und trocken schleudern.

Salsa: Kräuter waschen, trocknen und die Blätter von den Stielen zupfen. 100 ml kaltgepresstes Rapsöl mit den Kräutern im Mixer pürieren. Das Wasser aus dem Kaper-Glas zugeben. Die Salsa mit Essig und Salz abschmecken. Die Schalotte abziehen, fein würfeln und unterrühren.

Kapern: Einen Fingerbreit Rapsöl in einem Topf erhitzen. Die Kapern trocken ausdrücken, im Mehl wenden und abklopfen. Anschließend im heißen Öl 1 bis 2 Min. frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen.

Fleisch: Die Rinderfiletsteaks mit Rapsöl einreiben.

Eine große beschichtete Pfanne erhitzen, die

geölten Steaks einlegen und 2 bis 3 Min. scharf anbraten. Die Steaks salzen, wenden und noch 1 Min. weiter braten.

Topping: Den Bergkäse mit einem Sparschäler in dünne Späne schneiden.

Die Steaks mit der Salsa und dem Salat auf leicht vorgewärmten Tellern anrichten, mit Kapern und Bergkäsespänen bestreut servieren.

Tipp: Dazu passt Baguette oder Ciabatta.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Copyright: UFOP



Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/235 97 99 - 0
Telefax 030/235 97 99 - 99
E-Mail info@ufop.de
Web www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.