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

1/2 Bund Basilikum

100 ml Rapsöl, kaltgepresst

Kapernwasser, 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



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

Salsa: Kräuter waschen, trockenen und die Blätter von den Stielen zupfen. 100 ml kaltgepresstes Rapsöl mit den Kräutern im Mixer pürieren. Das Wasser aus dem Kapern-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

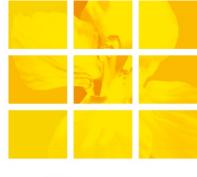
geölten Steaks einlegen und 2 bis 3 Min. scharf anbraten. Die Steaks salzen, wenden und noch 1 Min. weiter braten.

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 Oel- 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

