



# Moderner Rinderfilet Salat

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 12m
- **Fertig in** 27m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '27', 'cook_time' : '12m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Edel, einfach, unaufwendig zu machen, gut vorzubereiten,

## Zutaten

- 350 g Rinderfilet am Stück, küchenfertig pariert
- 1 gehäufter Tl Senf
- 1/2 Tl Rosenpaprika
- Abrieb 1/2 Zitrone
- Etwas gepressten / geriebenen Knoblauch nach Geschmack
- 2-3 El Pflanzenöl
- 100 g Friséesalat, geputzt, in kaltem Wasser aufgefrischt, gut abgelaufen
- 5 große, weiße Champignonköpfe in hauchdünnen Scheiben
- 50 g Mungobohnensprossen
- 1 El geröstete Sesamsaat
- 3-4 El Aceto Balsamico
- 2 El Olivenöl
- 1 El flüssiger Honig
- 1 El frischer Schnittlauch, gehackt
- Salz, Pfeffer, 1 Msp. getrocknete, gemahlene Chiliflocken

## Zubereitungsart

### Schritt1

Den Backofen auf höchste Stufe vor heizen.

### Schritt2

Das Rinderfilet salzen und pfeffern, rund herum in einer Stielpfanne anbraten. Farbe nehmen lassen, auf das flache Backblech geben.

### **Schritt3**

Den Senf, Rosenpaprika, Zitronenabrieb und Knoblauch miteinander verrühren und das Fleisch gleichmäßig einstreichen.

### **Schritt4**

Für 10 min. auf der mittleren Schiene braten, dabei hin und wieder wenden.

### **Schritt5**

Heraus nehmen, erkalten lassen, danach dünn aufschneiden.

### **Schritt6**

Die Sesamsaat in einer kleinen Stiepfanne goldbraun rösten und in eine kleine Salatschüssel geben. Honig, Balsamico, Schnittlauch, Chili und Olivenöl verrühren, pikant salzen und pfeffern.

### **Schritt7**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt8**

Zunächst die Champignonscheiben darin marinieren und mit dem Frisée Salat und mischen, anrichten. Die Mungo Bohnen Sprossen im restlichen Dressing wenden, obenauf setzen und die dünn geschnittenen Filetscheiben drum herum verteilen.

### **Schritt9**

**Rezeptart:** Kalte Vorspeisen **Tags:** gut vorzubereiten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/moderner-rinderfilet-salat/>