

Carpaccio mit Rauke

79

Typ: Vorspeise

Quelle: Brigitte Sonderheft 20/90

Bemerkungen: Carpaccio muß frisch zubereitet werden. Ganz wichtig dabei: auf gute Fleischqualität achten und nur bestes Olivenöl mit der Bezeichnung "Natives Olivenöl extra" verwenden.

Zutaten: (4 Portionen)
300 g gut abgehangenes Rinderfilet,
100 g Rauke-Salat (Senfsalat;
ersatzweise Feldsalat),
100 g Champignons,
2 Eßl. Zitronensaft,
5 Eßl. kaltgepreßtes Olivenöl,
frisch gemahlener Pfeffer,
Salz.

Rezept: Das Rinderfilet im Tiefkühlfach etwas anfrieren lassen. Den Salat verlesen, waschen und trockentupfen. Die Champignons putzen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Das Filet mit einem scharfen Messer oder mit dem elektrischen Alleschneider in hauchdünne Scheiben schneiden. Jede Scheibe mit dem Messer noch dünner auseinanderstreichen und nebeneinander auf vier flache Portionsteller fegen. Salatblätter und Champignons daneben anrichten und Zitronenöl über das Fleisch träufeln. Pfeffer dar-übermahlen und leicht salzen (pro Portion ca. 245 Kalorien).

Fertig in 15 Minuten. Dazu: Baguette