



Senf-Rindfleisch auf Spargel und Salat

Unser Senf-Rindfleisch ist eine Variante vom gekochten Rindfleisch, das nach dem Abkühlen in Senf paniert wird und dann knusprig ausgebraten auf den Teller kommt. Übrig gebliebenener Tafelspitz oder ein anderes Kochfleisch eignet sich also hervorragend für diese Speise. Aber auch Rinderfilet kann verwendet werden.

In der Spargelzeit servieren Sie den Salat mit Spargel, alternativ sind Zucchini oder Fenchel als Gemüse geeignet. Wir wünschen gutes Gelingen!



40 Minuten



2 Portionen

Zutaten

1 Bund Spargel weiß oder grün bzw. gemischt
Salz
Pfeffer
Zucker
25 g Butter
2 EL Weißweinessig
6 EL Bona Pflanzenöl
6 Stück Cocktailtomaten
100 g bunte Blattsalate
200 g Rinderfilet
1 EL Mehl
2 EL Estragonsenf
150 g Ceres Soft
2 Radieschen
etwas Kresse oder Petersilie

Zubereitung

- Spargel schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. Anschließend in einer Pfanne mit Wasser bedeckt, gewürzt mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Butter bissfest garen. Spargelstücke in eine Schüssel geben, den Fond auf 2 EL einkochen und zum Spargel gießen. Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Weißweinessig zugeben und in der Schüssel mit Bona Pflanzenöl eine Salatmarinade zubereiten.
- Die Tomaten waschen und halbieren, zum Spargel geben. Salate waschen, trocken legen, zum Spargel geben.
- Rinderfilet in zwei Scheiben schneiden und auf 1 cm dick leicht plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und mit Senf bestreichen. Erneut in Mehl wenden, dann in heißem Ceres Soft schwimmend 2 Minuten ausbacken.
- Salat mischen, marinieren und gemeinsam mit dem Senf-Rindfleisch anrichten. Mit Kresse und geschnittenen Radieschen garnieren. Servieren und genießen.

Hauptspeisen, Vegetarisch

[Zurück](#)