

Tagliata di manzo con pomodoro e rucola

Rindsfilet mal anders - schnell und einfach – zubereitet



Rezept für 4 Personen

Zubereitungsbeschreibung

Backofen:

Den Backofen auf 250 Grad (Umluftbackofen 230 Grad) vorheizen

VORBEREITUNG

Das Rindfleisch in fingerdicke Streifen schneiden

Gratinform:

Eine flache Gratinform ausbuttern

Rucola, Tomatenstücke, Aromat, Salz, Pfeffer, Olivenöl:

Den Rucola auf dem Boden der Gratinform verteilen und die Tomatenstücke darauf geben. Mit kräftig Aromat, Salz sowie Pfeffer aus der Mühle würzen. Mit Olivenöl beträufeln

Backofen, Gratinform:

Die Gratinform mit den Rucola- und Tomatenstücken für 3-5 Minuten – auf mittlerer Schiene – in den Backofen geben. Jetzt die Gratinform wieder aus dem Ofen nehmen. Den Backofen ausschalten und die Türe einen Spalt offen lassen (wird noch für das Warmhalten des Fleisches gebraucht)

Bratpfanne, Rindfleischstreifen:

In der Bratpfanne das Olivenöl stark erhitzen. Die – unmittelbar vor dem Anbraten mit einem Fleischgewürz – gewürzten Fleischstreifen **portionenweise** darin allseits **sehr kurz scharf anbraten** (höchstens 1 Minute). Im noch warmen Backofen warm stellen (die Backofentüre jetzt wieder schliessen)

Anrichten:

Auf vorgewärmten Tellern die Tomatenstücke mit Rucola anrichten und die Fleischstücke darüber verteilen

Beilage:

Dazu passt eine frische, knusprige Baguette (französisches Weissbrot) oder Ciabatta

HINWEIS

Das Originalrezept sieht vor, dass die rohen Rindfleischstreifen – nach dem Backen des Gemüses im Ofen – auf das Gemüse gelegt und im Backofen während rund 2 Minuten gebacken werden. Wir haben es auf diese Weise zubereitet, jedoch war ich, (Hans-Ruedi Roth) mit dem Ergebnis nicht ganz zufrieden. In der Folge habe ich das Rezept (wie oben beschrieben) abgeändert. Das Rindfleisch entwickelt durch das sehr heisse Anbraten in der Bratpfanne deutlich mehr Röststoffe und dadurch mehr Aroma

Anstelle von Rindsfilet kann auch gut gelagerte Rindshuft oder Rindsentrecôte verwendet werden

Bemerkungen

Dieses Rezept erhielt 5 Sterne. Es ist nicht nur ein Hingucker, es schmeckt darüberhinaus fantastisch

KGZ Kochanlass vom 30. Mai 2009, verantwortlich Aldo Fuchs

Bewertung (max. 5 Sterne) ★★★★★



Zutaten

600 gr Rindsfilet (für gute Esser dürfen es auch 800 gr sein). Das Rindfleisch zuerst in 1 cm dicke Scheiben und danach in Streifen schneiden

Fleischgewürz

für das Würzen der Rindfleischstreifen unmittelbar vor dem Anbraten (bei allfälligem Fehlen eines Fleischgewürzes: Mischen Sie 1/2 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 1/2 TL Curry (Madras), 1/2 TL Paprikapulver, scharf)

2 Bund Rucola, waschen, trocknen und – wenn nötig – die Stängel entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden

1 kg Cocktail-Tomaten, Stiele entfernen, waschen und halbieren

Gewürze

Aromat, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Olivenöl für das Beträufeln des Gemüses in der Gratinform und einen kräftigen Schuss für das Anbraten der Rindfleischstreifen in der Bratpfanne