

Tagliata di Manzo mit Brotsalat und Smoothie-Dressing

Von: Beate Rothärmel
Portionen: 4 Personen

Zubereitungszeit: 60 Min.

Zubereitung

Kürbis waschen, trocknen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kürbisstücke darin ca. 5-8 Minuten leicht anbraten. In der Zwischenzeit die Pilze putzen und ggf. halbieren. Den Kürbis dann mit Essig und Salz würzen und zur Seite stellen. Das Roastbeef in 2 Stücke teilen und mit Olivenöl marinieren. Das Fleisch sollte mindestens 2 Stunden vorher aus dem Kühlschrank genommen werden.

Den Lauch in Ringe schneiden und waschen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Lauch darin max. 2 Minuten ziehen lassen. Sofort danach in Eiswasser abschrecken. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Feldsalat putzen und zur Seite stellen. Das Baguette in grobe Stücke schneiden und auf ein Backblech geben. Mit Olivenöl beträufeln und etwas salzen. Im vorgeheizten Backofen (180 °) für ca. 10 Minuten anrösten und abkühlen lassen.

Das Fleisch in einer heißen Pfanne von allen Seiten anbraten. Auf ein Blech legen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Rosmarin, Thymian und Knoblauch auf das Fleisch legen, mit Olivenöl beträufeln. In den vorgeheizten Backofen (90 °) mit einem Fleischthermometer geben. Die Kerntemperatur sollte ca. 55° betragen. Dann ist das Fleisch schön rosa.

In der Zwischenzeit die Pilze in einer Pfanne heiß anbraten. Darauf achten, dass sie nicht übereinander liegen (ziehen sonst Wasser). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Dressing die Orange auspressen. Den Orangensaft zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Standmixer geben und sehr fein pürieren. Abschmecken.

Das Baguette mit den halbierten Kirschtomaten, Hokkaidokürbis, Lauch und Mandeln mischen und mit Olivenöl und Aceto Bianco abschmecken. Auf den Teller geben und den Feldsalat oben auf legen. Die Pilze auf den Salat geben. Alles mit Meersalz und Pfeffer würzen. Nun das Fleisch in Tranchen schneiden und auf den Salat geben. Parmesan grob darüber hobeln. Zum Schluss das Dressing auf den Tellerrand träufeln.

Meine Weinempfehlung

Ein toskanischer Rotwein aus der Maremma oder ein Rosso di Montalcino.

Einkaufsliste

700 g Roastbeef (Stück)
125 g Feldsalat
½ Stange Lauch
100 g geschälte Mandeln
½ Hokkaidokürbis
100 g Braune Champignons
100 g Pfifferlinge
100 g Kirschtomaten
100 g Parmesan
Altbackenes Baguette
Olivenöl
Aceto Balsamico Bianco
Rosmarin, Thymian
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Knoblauchzehen
Smoothie-Dressing
1 Orange
25 g Feldsalat
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
4 EL grob gehackte Kräuter
(z.B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)
1 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer