

KLEINGÄRTNER REZEPTE 26.4.2013 (Rucolasalat mit Rostbeef)



Salate sind schnell zubereitet, abwechslungsreich und ideal für die schlanke Linie. Fertiges Dressing sollte man jedoch nicht kaufen und die Salatmarinade ohne Mayonnaise selbst bereiten. Rucola ist ein würzig, pikant schmeckender Salat, der ohne viele Gewürze und mit wenig Salatmarinade auskommt. Italienische Begleiter wie Olivenöl oder Parmesan liebt er besonders.

Rucolasalat mit Rostbeef

Zutaten für 4 Personen:

- 20 dag Rucola (Rauke)
- 15 dag Cocktailtomaten
- 30 dag Roastbeef, hauchdünn geschnitten
- 3 dag Pinienkerne
- 5 dag Parmesan
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 3 Esslöffel Balsamicocreme
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. Rucola waschen und falls nötig in mundgerechte Stücke zupfen.
Cocktailtomaten vierteln.
2. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht rösten und zusammen mit Rucola und Tomaten auf Tellern anrichten.
3. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Balsamicocreme, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und über dem Salat verteilen.
4. Jede Roastbeefscheibe zu Röllchen drehen oder zu Fächern drapieren. Das Roastbeef auf dem Salat verteilen.
5. Vom Parmesan dünne Scheiben hobeln und über dem Salat verteilen.