

Folatreiche Rezepte: **Salat**

Rucolasalat mit angebratenem Carpaccio und Parmesan

reich an Eisen, Calcium, Folsäure und Vitamin B₁₂
pro Portion etwa 412 kcal



Zubereitungszeit



Schwierigkeitsgrad

Zutaten für 2 Personen:

180 g Rinderfilet
150 g Rucolasalat
1 Apfel
2 EL Mineralwasser
1 TL Waldhonig
1 EL Aceto Balsamico
2 EL Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle
etwas scharfer Senf
40 g Parmesankäse

- 1 Das Rinderfilet kalt abbrausen, trockentupfen und im Gefrierfach leicht anfrosten lassen.
- 2 Rucolasalat verlesen, waschen und trocken schütteln. Den Apfel schälen, vierteilen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- 3 Mineralwasser zusammen mit dem Honig leicht erwärmen, Aceto Balsamico und Rapsöl dazugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Die Apfelwürfel dazugeben und das Dressing mit Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle und etwas Senf pikant abschmecken.
- 4 Eine beschichtete Pfanne mit Rapsöl ausreiben und erhitzen. Das Rinderfilet in hauchdünne Scheiben schneiden und in der heißen Pfanne rasch von beiden Seiten anbraten.
- 5 Inzwischen den Rucolasalat dekorativ auf zwei flache Teller verteilen. Die Carpaccio-Scheiben aus der Pfanne nehmen, dazulegen und mit dem Dressing beträufeln. Zum Schluss den Parmesankäse darüber hobeln und gleich servieren.