

MELONENSALAT MIT RINDSFILET

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Das Fleisch kräftig mit Salz und Pfeffer ringsum würzen und in Olivenöl scharf anbraten. Das Fleisch in den auf 80°C vorgeheizten Backofen geben, den Kernfühler auf 52°C stellen.

Die Melonen halbieren, das Kerngehäuse und die Schale entfernen und in längliche Schnitze schneiden. Die Peperoncini in dünne Ringe schneiden und den Knoblauch pressen. Die Melonenschnitze in einer Schüssel mit den Zutaten für die Marinade vermischen und kurz einziehen lassen.

Die Melonenschnitze in einer Grillpfanne anbraten.

Sobald die Melone das typische Grillmuster aufzeigt die Melone herausnehmen und in Würfel schneiden.

Die Snack Salatgurken in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Limettensaft, das Olivenöl und den Maracuja-Essig miteinander vermischen und leicht salzen. Den Rucola, die Cherry Tomaten, die Gurken und die Melonenstücke in einer Salatschüssel vorsichtig miteinander vermischen.

Das Dressing über den Salat träufeln. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Tranchen schneiden und auf den Salat geben.

Den Feta grob zerbröckeln und über den Salat und das Fleisch geben.

EINKAUFSLISTE:

ZUTATEN

400 G RINDSFILET

100 G RUCOLA

80G CHERRY-DÖRRTOMATEN

1 BABY-HONIGMELONE

5 SNACK-SALATGURKEN

100 G FETA

½ LIMETTE, SAFT

2 EL MARACUJA-ESSIG

60 ML OLIVENÖL

MEERSALZ

SCHWARZER PFEFFER AUS DER MÜHLE

OLIVENÖL ZUM BRATEN

FÜR DIE MARINADE

1 KNOBLAUCHZEHE

1 PEPERONCINI

1 TL ZUCKER

OLIVENÖL

MEERSALZ

PFEFFER AUS DER MÜHLE