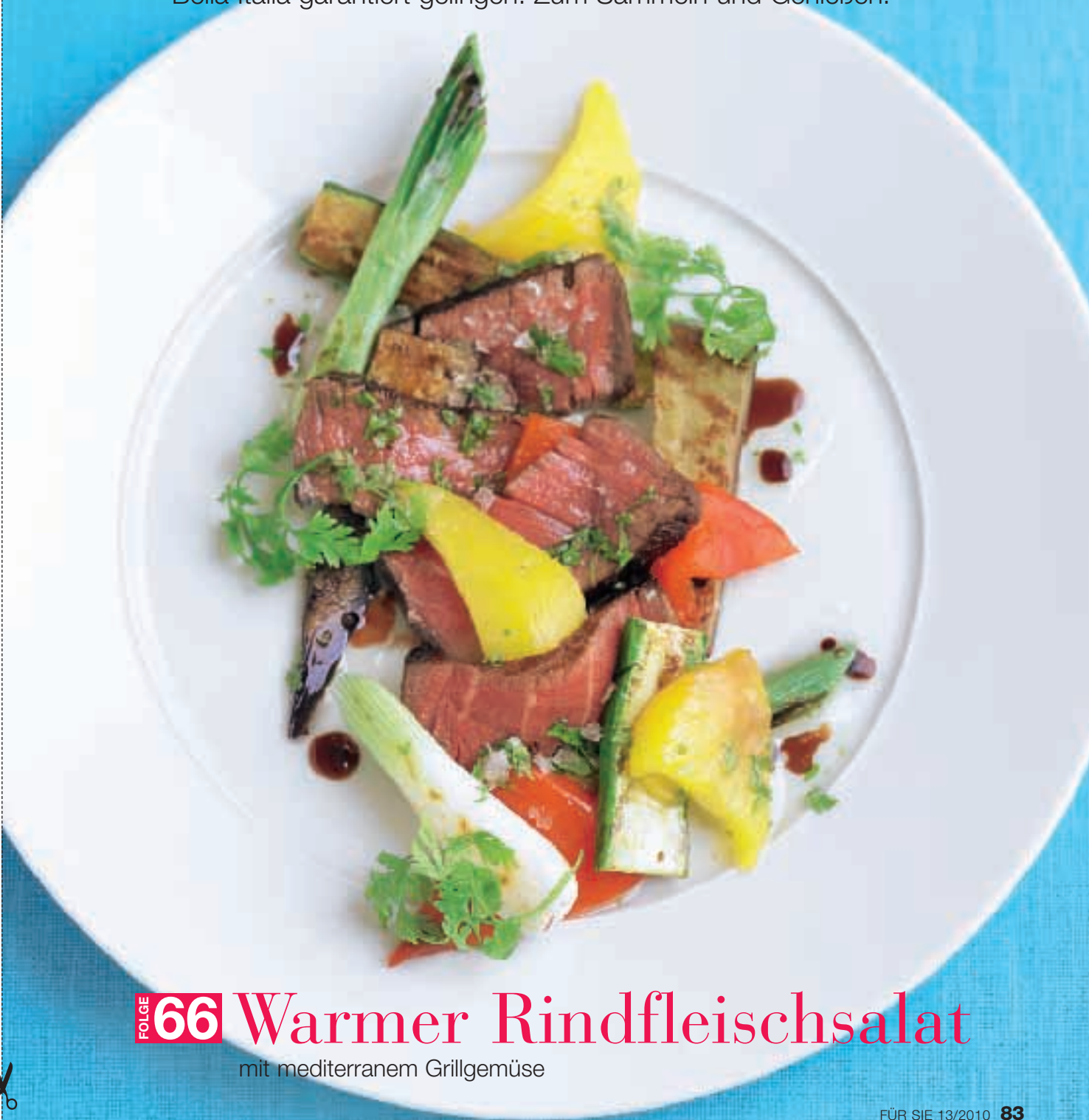


BELLA POLETTO

Die echte italienische Küche – in unserer Serie zeigt Sternköchin Cornelia Poletto, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



Einfach ausschneiden und sammeln

FOLGE 66 **Warmer Rindfleischsalat**
mit mediterranem Grillgemüse





Sternköchin Cornelia Poletto schneidet die Aubergine in Stücke



Das Gemüse wird in einer Grillpfanne kräftig angebraten

Warmer Rindfleischsalat mit mediterranem Grillgemüse

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

Zutaten (für 4 Portionen):

je 2 gelbe und rote Paprika, 4 EL Olivenöl, 500 g Rinderfilet (am Stück), Salz, Pfeffer aus der Mühle, 8 Mini-Zucchini, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 Aubergine. **Für die Vinaigrette:** 1 Knoblauchzehe (geschält), 4 EL Zitronensaft, 1 EL alter Aceto Balsamico, 1 EL Ahornsirup, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 4 EL Olivenöl, 2 Stiele Basilikum, etwas Kerbel und Schnittlauch, Fleur de Sel.

- Zuerst für das Gemüse die Paprika zubereiten. Dafür den Grill des Backofens vorheizen. Paprika waschen, vierteln. Stiele und weiße Trennwände entfernen. Backblech mit 1 EL Öl beträufeln. Paprikaviertel nebeneinander mit der Hautseite nach oben darauf verteilen. Auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 10 Minuten grillen, bis die Haut fast schwarz ist und Blasen wirft. Blech herausnehmen, Paprikaviertel mit einem feuchten Küchentuch bedecken und etwas abkühlen lassen. Mit einem spitzen Messer die Haut der Paprikaviertel abziehen.
- Für das Rinderfilet den Backofen auf 100 Grad (Heißluft: 80 Grad) vorheizen. Rinderfilet leicht salzen und in einer ofenfesten Pfanne in 1 EL heißem Olivenöl ringsherum anbraten. Filetstück pfeffern und im vorgeheizten Backofen 1–1½ Stunden gar ziehen lassen (um ein perfektes Ergebnis zu bekommen, die Kerntemperatur mit einem Bratenthermometer kontrollieren, ideal sind 55 bis 60 Grad).
- Zucchini waschen, putzen und längs halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Aubergine waschen, putzen und zuerst quer in 3 Stücke schneiden. Stücke jeweils aufrecht stellen und Scheiben rings um das weiche Innere herum abschneiden. Gemüse mit den restlichen 2 EL Olivenöl mischen. Eine Grillpfanne erhitzen und das Gemüse portionsweise darin von beiden Seiten bissfest grillen, salzen und pfeffern. Paprikaviertel in grobe Stücke schneiden und kurz mitgrillen. Gemüse in eine Schüssel geben.
- Für die Vinaigrette Knoblauch, Zitronensaft, Aceto Balsamico und Ahornsirup im kleinen Topf aufkochen, etwas einkochen lassen. Knoblauch herausnehmen und die Reduktion mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl unterschlagen. Vinaigrette über das Gemüse geben. Basilikumblätter fein schneiden. Kerbelblättchen abzupfen, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kräuter unterheben. Abschmecken.
- Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und einige Minuten ruhen lassen. Filet in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Grillgemüse anrichten. Mit Fleur de Sel und einigen Kerbelblättchen bestreuen.

Pro Portion:

ca. 470 kcal, 33 g Eiweiß, 26 g Fett, 18 g Kohlenhydrate

- * Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto (www.cornelia-poletto.de) verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.



Polettos Wein-Tipp

Hierzu empfiehlt Dirk Pauleweit, Sommelier im „Poletto“, einen Rosé aus der Toskana: „Der 2008 Scalabrone Bolgheri DOC Rosato von Tenuta Guado al Tasso ist intensiv in der Farbe, sehr fruchtig mit einem Beeraroma, voll und ausgewogen im Geschmack. Leicht gekühlt servieren.“ Für ca. 22,50 Euro über E-Mail: fam@poletto.de, Tel. 0 40/4 80 21 59.