

Kurz gebratenes Rinderfilet mit Trüffel, Feldsalat und Buchweizen-Vinaigrette

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Vinaigrette:

2 EL Olivenöl

2 EL Buchweizen

Meersalz

100 ml trockener Weißwein

200 ml Hühnerbrühe

80 ml Leinöl

4 EL Holunderblüten-Balsamico-bianco

(ersatzweise sehr guter Balsamico bianco)

Für das Rinderfilet:

300 g Rinderfilet

Meersalz

3 EL Rapsöl

Außerdem:

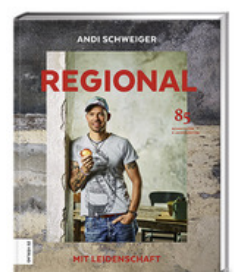
200 g Feldsalat

4 g schwarzer Trüffel



(C) Stefan Braun für ZS Verlag

1. Für die Vinaigrette das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Buchweizen darin etwa 2 Minuten rösten. Mit Meersalz würzen und den Wein angießen. Die Brühe hinzufügen und den Buchweizen offen etwa 25 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.
2. Den Buchweizen in eine Schüssel geben. Das Leinöl mit dem Essig verrühren und mit dem Buchweizen mischen.
3. Den Feldsalat verlesen, waschen, trocken schleudern und auf Teller verteilen. Die Buchweizen-Vinaigrette darüberträufeln.
4. Für das Rinderfilet das Fleisch in Scheiben schneiden und mit Meersalz würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Rinderfilet darin auf jeder Seite etwa 25 Sekunden kräftig anbraten. Die Filetscheiben auf den Tellern anrichten. Den Trüffel mit einem scharfen Hobel hauchdünn über den Salat hobeln.



Mehr Rezepte in
Andi Schweiger: Regional mit Leidenschaft