

Tarik Rose Rindfleischstreifen mit Speck-Chips und Avocado-Birnen-Salat

Freitag, 18. September 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche

Zutaten:

Für die Speckchips:

50 g Butter
150 g Filoteig (aus dem Kühlregal)
150 g Pancetta, dünn aufgeschnitten
1 Eiweiß

Für den Salat:

1 rote Zwiebel
6 Radieschen
1 Birne
1 reife Avocado
1 Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl
1 EL Honig
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für das Fleisch:

600 g Entrecôte
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Butterschmalz



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Für die Speckchips die Butter in einem Topf schmelzen.
3. Den Filoteig auslegen und halbieren, so dass 2 gleich große Teigplatten entstehen.
4. Auf einer Teigplatte die Pancetta-Scheiben nebeneinander auslegen. Das Eiweiß mit einer Gabel leicht anschlagen und die Pancetta-Scheiben damit bepinseln. Dann die zweite Teigplatte obenauf legen.
5. Die Teig-Speck-Schichtung in 2 cm dicke Streifen schneiden.
6. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Backpapier mit etwas flüssiger Butter einstreichen. Die Teig-Speck-Streifen auflegen und die Oberfläche ebenfalls mit flüssiger Butter einstreichen.
7. Im vorgeheizten Ofen die Speckchips ca. 10 Minuten goldgelb backen.
8. Für den Salat die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Radieschen waschen, abtropfen und vierteln.
9. Die Birne waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden.
10. Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen, die Frucht schälen und in Spalten schneiden.
11. Zwiebel mit Radieschen, Birne und Avocado in eine Schüssel geben.
12. Von der Zitrone den Saft auspressen. Den Zitronensaft mit dem Olivenöl und Honig in eine Schüssel geben und zu einer Vinaigrette verrühren, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Mit der Hälfte der Vinaigrette den Birnen-Avocado-Salat marinieren.
14. Das Fleisch abwaschen, gut trocknen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

15. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Fleischscheiben darin kurz und kräftig braten.

16. Birnensalat auf Tellern verteilen, die Fleischscheiben dazu anrichten und mit den Speckchips garnieren.

Pro Portion: 725 kcal / 3040 kJ

26 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 49 g Fett