

Rinder-Carpaccio mit gebratenem Spargel

Von: Beate Rothärmel
Portionen: 4 Personen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung

Das Rinderfilet stramm in Frischhaltefolie einwickeln und für ca. 15 Minuten im Tiefkühlfach anfrieren lassen. So lässt sich das Fleisch besser dünn aufschneiden. Wenn es schnell gehen soll einfach auf ein TK-Produkt zurückgreifen.

Inzwischen Spargel waschen, schälen, die holzigen Enden abschneiden. Spargel längs dritteln oder in dünne, lange Stücke schneiden. In einer beschichteten Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen, Spargel darin bei starker Hitze ca. 5 Minuten rundum anbraten. 1 EL Thymianblättchen zufügen, Spargel mit Salz und Pfeffer würzen.

Parmesan hobeln, Rucola putzen und waschen. Fleisch aus dem Kühlfach nehmen und mit einem scharfen Messer in möglichst dünne Scheiben schneiden. Sollten diese zu dick sein, einfach zwischen 2 Seiten Frischhaltefolie plattieren.

Carpaccio, Spargel, Käsespäne und Rucola auf Tellern anrichten. Mit Kapern, Basilikumblättern, übrigem Thymian und Schnittlauch garnieren. 4 EL Olivenöl darüber träufeln. Salz und Pfeffer am besten aus der Mühle darüber geben.

Einkaufsliste

400 g Rinderfilet (ohne Haut, Fett und Sehnen)
600 g weißer Spargel
7 EL Olivenöl
2-3 EL Zitronenthymian
30 g Parmesan
1 Bd. Rucola
3 EL Kapern
10- 14 Basilikumblätter
½ Bd. Schnittlauch
Salz, Pfeffer