1A+1B Fleisch

Rinderfiletspieß mit Brunnenkressesalat

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Tomaten mit dem Olivenöl und dem Balsamicoessig marinieren und beiseite stellen.
2. Dann den Chimichurri herstellen, indem alle Zutaten miteinander vermengt werden. Abdecken und in den Kühlschrank stellen. Das Rinderfilet mit Pfeffer und Salz bestreuen und die Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Rinderfilet bis zur gewünschten Garstufe braten. Dann in kleine Stücke schneiden und auf den Spieß stecken.
3. Feldsalat, Brunnenkresse, Tomaten und Avocadoscheiben auf einem Teller verteilen. Den Salat mit dem Dill und der Alfalfa bestreuen.
4. Mit dem Rinderfiletspieß servieren und mit dem Chimichurri besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Rinderfilet
- [ ] 1 TL Butter
- [ ] Pfeffer und Salz
- [ ] Extra:
- [ ] 1 Spieß
- [ ] Chimichurri:
- [ ] ¼ rote Spanische Chili, sehr fein geschnitten
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] ½ EL Weißweinessig oder Naturessig
- [ ] 1 EL Petersilie, fein geschnitten
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer und Salz