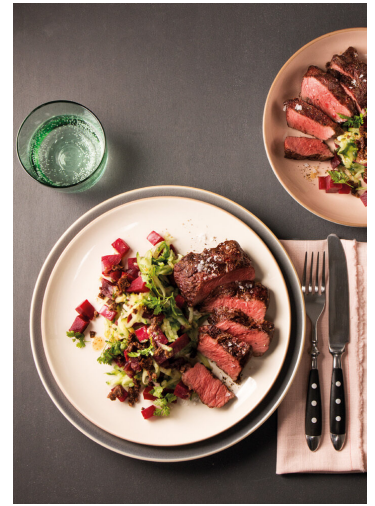




# Rinderfiletsteaks und Rote-Bete-Gurken-Salat

 Dauer  
30 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Rinderfiletsteaks	600 g
Pumpernickel	4 Scheiben
Honig	1 EL
Süßer Senf	1 EL
Olivenöl	3 EL
Essig	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	1 EL
Petersilie, frisch	20 g
Salatgurken	2 St.
Rote Bete, vorgegart	750 g

## Zubereitung

Fleisch zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Pumpernickel zerbröseln und in einer Pfanne ca. 4 Min. fettfrei rösten. Danach auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne säubern.

Für das Dressing in einer Schüssel Honig, süßen Senf, Olivenöl und Essig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Filetsteaks waschen, trocken tupfen, salzen und im heißen Öl von jeder Seite ca. 1 Min. scharf anbraten. Danach pfeffern und in einer Auflaufform im Ofen ca. 7 Min. garen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter vom Stiel zupfen und grob hacken. Gurke waschen und grob in die Schüssel zum Dressing raspeln. Rote Bete abtropfen lassen und klein würfeln. Dressing, Petersilie, Gurke und Rote Bete vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Scheiben aufschneiden. Salat auf tiefen Tellern anrichten, die Pumpernickelcroûtons darüber verteilen und zuletzt das Steak darauflegen. Mit Rote-Bete-Gurken-Salat servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	528 kcal		
Kohlenhydrate	53 g	Ballaststoff	9 g
Eiweiß	42 g	Fette	16 g