Rindfleischröllchen mit Avocadocreme

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rinderfiletsteaks	600 g
Salz	
Olivenöl	1 EL
Avocado	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Frischkäse, natur	100 g
Pfeffer, schwarz	
Rucola	30 g
Oliven, grün	8 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne

1. Rinderfiletsteaks waschen, trocken tupfen und rundherum kräftig salzen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Steaks ca. 4 Min. scharf anbraten. Auf niedrige Stufe reduzieren, nochmals ca. 3 Min. garen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

2. Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch von der Schale lösen und grob würfeln. Knoblauch schälen. Limette halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß Avocado mit Knoblauch und Frischkäse pürieren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

3. Rucola waschen und trocken schleudern. Steaks in dünne Scheiben schneiden. Mit der Avocadocreme bestreichen, mit einigen Blättern Rucola belegen und aufrollen. Mit einem Holzspießchen je 1 abgetropfte Olive daraufspießen, feststecken und Rindfleischröllchen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	305 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	17 g