





# Steaks vom Rinderfilet und Rote-Bete-Gurkensalat

 Zeit gesamt  
30min

 Zubereitungszeit  
30min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Rinderfiletsteaks	600 g
Pumpnickel	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

 Küchenutensilien

mittlere Pfanne, große Pfanne, Sieb

1. Steaks vom Rinderfilet zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Pumpnickel zerbröseln und in einer Pfanne ca. 4 Min. fettfrei rösten. Danach auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne säubern.
2. Für das Dressing in einer Schüssel Honig, süßen Senf, Olivenöl und Essig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In der Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Filetsteaks vom Rind waschen, trocken tupfen, salzen und im heißen Öl von jeder Seite ca. 1 Min. scharf anbraten. Danach Fleisch pfeffern und in einer Auflaufform im Ofen ca. 7 Min. garen.
4. 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.
5. Steaks aus dem Ofen nehmen und in Scheiben aufschneiden. Salat auf tiefen Tellern anrichten, die Pumpnickelcroûtons darüber verteilen und zuletzt das Steak vom Rinderfilet darauflegen. Mit Rote-Bete-Gurkensalat servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 488 kcal

---

Kohlenhydrate 51 g

---

Eiweiß 42 g

---

Ballaststoffe 9 g

---

Fette 14 g

---