Caesar Salad mit Steakstreifen



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Eier	2 St.
Rinderfiletsteaks	600 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Parmesan	60 g
Kapern	1 TL
Olivenöl	5 EL
saure Sahne	50 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Mini Romana	4 St.
Toastbrot	8 Scheiben
Butter	5 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, hohes Gefäß, kleiner Topf, große Pfanne, Pürierstab

1. In einem Topf ca. 1 l Wasser zugedeckt aufkochen. Eier in das kochende Wasser geben und ca. 7 Min. garen. Eier abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. Steak waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitestellen.

2. Eier halbieren und Eigelb herauslösen, Eiweiß anderweitig verwenden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß Eigelb und die Hälfte des Knoblauchs mit Parmesan, Kapern, Olivenöl und saurer Sahne glatt pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3. Salatblätter einzeln abtrennen, waschen und trocken schütteln. Toastbrot entrinden und würfeln.

4. In einer Pfanne 3 EL Butter schmelzen und Toastbrot mit restlichem Knoblauch ca. 3 Min. goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

5. Pfanne erneut mit restlicher Butter auf hoher Stufe erhitzen. Steak salzen, pfeffern und im heißen Fett ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und Fleisch zugedeckt ca. 5 Min. in der Pfanne zu Ende garen.

6. In einer Schüssel Salat mit Dressing vermengen. Steaks in Streifen schneiden. Auf Tellern verteilen und mit Croûtons garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	876 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	59 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	40 g