



Wildkräutersalat „Surf and Turf“ Rinderfiletspitzen und Garnelen in Bärlauchmarinade

Zutaten für vier Personen

250 g Wildkräutersalat-Mischung
1 Bund Rucola

250 g Rinderfiletspitzen
1 EL fein gehackte rote Paprikaschote
8 Jumbo-Garnelen (Rohware) ohne Schale
1 TL fein gehackter Ingwer
3 EL Olivenöl

Marinade:

1/2 Nashifrukt ohne Kernhaus, grob zerkleinert
8 Blätter Bärlauch, grob zerkleinert
80 ml Gemüsebrühe
2 EL Austernsauce
2 EL Chilisauce
3 EL Öl bzw. Walnussöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 20 Minuten)

Wildkräutersalat mit dem Rucola vermengen, gut waschen und abtropfen lassen. Alle Zutaten der Marinade in einen Mixer geben und so zu einer Marinade aufbereiten, mit Salz und eventuell Pfeffer würzig abschmecken.

Etwas Öl erhitzen, Rinderfiletspitzen darin kurz anbraten, Paprikaschote zugeben, vom Herd nehmen. Ebenso die halbierten Garnelen in wenig Öl beidseitig kurz anbraten, Ingwer zugeben, beiseite stellen.

Salat auf Teller verteilen, Filetspitzen und Garnelen ringsum dekorativ auf den Salat setzen und alles mit der Marinade beträufeln.

Dieses Gericht ist lactose- und eifrei.