

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. Oktober 2026** ▪
Vorspeise mit Zora Klipp



Patricia Mysiak

Tomaten-Rucola-Salat mit Rinderfiletstreifen, Avocado-Dip und Blätterteigstange

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

200 g Rucola
 5 kleine Rispentomaten
 1 rote Zwiebel
 20 g Parmesan
 100 ml dunkler Balsamicoessig
 1 EL Himbeeressig
 1 EL Walnussessig
 1 EL Aceto balsamico
 1 TL mittelscharfer Senf
 1 TL flüssiger Honig
 2 EL Olivenöl
 5 Walnusskerne
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Rucola waschen und trockenschleudern. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und in Balsamicoessig einlegen.

Himbeeressig, Walnussessig, Aceto Balsamico, Senf, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Rucola und Tomaten mit dem Dressing vermengen. Walnusskerne grob hacken und auf dem Salat garnieren. Rote Zwiebeln darüber verteilen.

Parmesan hobeln und über den Salat geben.

Für die Rinderfiletstreifen:

150 g Rinderfilet
 2 EL erhitbares Olivenöl
 1 Zweig Rosmarin
 Grobe Salzflocken, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rinderfilet am Stück in Olivenöl scharf anbraten. Rosmarin dazugeben. Kurz ziehen lassen. Im Ofen bei 150 °C 7 Minuten nachgaren. Fleisch in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer bestreuen und über den angemachten Salat geben.

Für den Avocado-Dip:

1 weiche, reife Avocado
 1-2 kleine Rispentomaten
 ½ rote Zwiebel
 1 rote Chilischote
 ½ Limette, Saft
 1 EL saure Sahne
 1 Prise Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado von Schale und Kern befreien und das Fruchtfleisch mit einem Löffel stückig rühren. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Tomate zur Avocado geben. Saure Sahne, Limettensaft, Salz und Pfeffer zugeben und gut verrühren. Je nach Geschmack Chiliflocken oder frische Chili unterrühren.

Für Knusperstangen:

1 Lage Blätterteig
 1 Ei
 Schwarzer Sesam, zum Bestreuen
 Weißer Sesam, zum Bestreuen
 Kümmelsamen, zum Bestreuen
 Grobe Salzflocken, zum Würzen

Blätterteig in Streifen schneiden. Ei trennen, das Eigelb auffangen und verquirlen. Blätterteigstreifen mit Eigelb einpinseln und zu Spiralen drehen. Mit Sesam, Kümmel und Salz bestreuen. Im Ofen bei 180 °C Umluft 10 Minuten knusprig backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.