



Sesamöl

Rindsfiletscheiben in Ingwersauce

Zubereitung 40 min

Schwierigkeit leicht

Zutaten für 4 Portionen

- 2 EL Olivenöl Schloss Salenegg
- 2 Rindsfilets (à 200 g)
- 2 EL ungeschälter Sesam
- 1 EL Verjus Schloss Salenegg
- 1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
- 1 ½ TL Sesamöl Schloss Salenegg
- 2 EL Birnensaft
- 1 EL Sojasauce
- 75 g Champignons
- 50 g Rucola oder gemischte Baby-Salate
- Meersalz
- Pfeffer

1 TL Olivenöl in einer schweren Pfanne erhitzen. Das Fleisch trockentupfen und von jeder Seite 1–2 Minuten sehr scharf anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Die Pfanne auswischen. Sesam darin rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Ingwer schälen, in Stücke schneiden und in der Knoblauchpresse auspressen, den Saft auffangen. Ingwersaft mit Sesamöl, restlichem Olivenöl, 1 EL Verjus, Birnensaft und Sojasauce zu einer Marinade verrühren.

Das Fleisch in schmale Scheiben schneiden und auf 4 Teller verteilen. Die Hälfte der Marinade auf die Fleischscheiben träufeln.

Champignons in feine Scheiben schneiden und über das Fleisch streuen.

Rucola oder Baby-Salate waschen, putzen, trockenschütteln und mit restlicher Marinade, Meersalz und Pfeffer mischen. Salat in kleinen Bündeln zum Fleisch geben. Alles mit dem Sesam bestreut servieren.