

R e z e p t für ein Carpaccio

Mit Kräuterfüllung

Von Marliese Heinzmann

Für 4 Personen

Zutaten: 400 g Rinderfilet

Für die Füllung: Jeweils eine Handvoll Petersilie, Basilikum, etwas Rosmarin und Thymian, eine Knoblauchzehe. Diese Kräuter möglichst frisch und vom Ökogärtner.

Zubereitung:

Das Fleisch parieren, der Länge nach aufschneiden und etwas klopfen. Die Zutaten der Füllung sehr fein hacken und mischen. Die fertige Füllung auf das Fleisch streichen. Das Fleisch zuerst in eine Klarsicht-, dann in eine Alufolie rollen und bei –18 Grad C. etwa 2 Stunden tiefkühlen.

Das gefrorene Fleisch (1/4 Stunde aufgetaut) aus der Folie nehmen, mit der Maschine oder mit einem sehr scharfen Messer dünn aufschneiden und auf den gekühlten Teller kreisförmig anrichten. Als Dekoration etwas Friseesalat. Dazu passt, wenn Sie es wollen ein Dip aus geschlagener süßen Sahne und einen Hauch von Meerrettich. Oder ganz einfach einige kräftige Spritzer von einem guten Bioolivenöl. Sie können auch die Folie mit Olivenöl bestreichen, das Fleisch lässt sich so besser aus der Folie nehmen.

Diese Vorspeise kann man mit etwas Weißbrot und einen Glas Prosecco reichen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit und sehen und hören uns bald wieder mit einem neuen Rezept. Einen schönen Sommer und herrliche Einfälle beim Kochen. Bis bald.

P.S. Einige Worte noch zu Basilikum. Die wichtigsten Basilikumsorten auf dem Markt oder im Garten sind, neben dem bekannten Genueser Basilikum, rote Arten sowie Zwerg- und Buschbasilikum mit kleinen grünen Blättchen. Alle drei Sorten haben einen kräftigen, pfeffrigen Geschmack. Neben dem klassischen Aroma gibt es eine Ingwer-, Zitronen- und beim Thai-Basilikum eine Anisvariante. Darum schmecken auch z.B. Orangen mit Basilikum.

Angusrind aus Hochholz

Rindfleisch von seiner
besten Seite