

Juni'20 Italian-Bowl mit gebratenem Rindfleisch

Rezept für 4 Bowls als Hauptspeise

4 grosse Baguettescheiben, gewürfelt
Ca. 4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, gepresst
Salz, Pfeffer

alles zusammen in einer Schüssel gut durchmischen,
auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen

► im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen unter Aufsicht während
3-5 Min. rösten
herausnehmen, auskühlen lassen

Gemüse

1 grosse rote Oxsenherztomate
100g gelbe Cherrytomaten
100g rote Cherrytomaten
1 Frühlingszwiebel
1 Stängel Stangensellerie
Ca. 10 schwarze Oliven
wenig frischgehobelter Parmesan
1 Handvoll Rucola

in feine Streifen schneiden
halbieren oder vierteln
halbieren oder vierteln
mit dem Grün in feine Ringe schneiden
in feinste Scheiben schneiden oder hobeln
ganz lassen oder in Ringe schneiden

mitsamt den ausgekühlten Brotwürfelchen in Bowls verteilen

Dressing

5 EL Olivenöl
2 EL roter Balsamicoessig
2 EL weisser Balsamicoessig
1 Prise Zucker
Salz, reichlich Pfeffer
½ TL grobkörniger Senf
1 Knoblauchzehe, gepresst

zusammen gut mischen, je nach Intensität des Essigs
noch etwas Öl zufügen, pikant abschmecken

→kurz vor dem Servieren mit Vorsicht über die Zutaten
in den Bowls träufeln

Fleisch

250g Rindfiletstreifen oder Huft
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

in einer Pfanne erhitzen, die Filetstreifen darin kurz
und scharf anbraten
dabei würzen, sofort herausnehmen, lauwarm auf den
restlichen Zutaten verteilen

Garnitur

einige Kapernäpfel
glatte Petersilie
wenig Crema balsamico

darüber verteilen