

# appetito

## Juni'19 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 Ochsenherztomate  
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 dem ausgekühlten gerösteten Brot 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

Vorsichtig kurz vor dem Servieren 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

### Anrichten

einige Kapernäpfel  
glatte Petersilie  
wenig Crema balsamico

als Garnitur darüber verteilen