

## Rinderfilet mit Brunnenkresse



30 Minuten

### NÄHRWERTE

Nährwert pro Person



### ZUTATEN

- Rinderfilet Spieß:
- 120-150 g Rinderfilet (z.B. Tenderloin)
- 1 TL Butter
- Salz und Pfeffer
- Extra:
- 1 Spieß
- 
- Kressesalat:
- 15 g Wasserkresse
- 10 g Feldsalat
- 100 g (bunte) Kirschtomaten, halbiert
- 1/4 Avocado in Scheiben
- 1/2 EL natives Olivenöl extra
- 1/2 EL Balsamico-Essig
- 1/2 TL Dill
- TL Luzernesprossen
- 
- Chimichurri:
- 1/4 rote Chili, sehr fein geschnitten
- 1/2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1/2 EL Weißweinessig oder natürlicher Essig
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 
- 
- 

TIP: AB PHASE 3  
LECKER MIT  
SÜSSKARTOFFEL-  
FRITTEN.

## ZUBEREITUNG

Die Tomaten mit Olivenöl und Balsamico-Essig marinieren und für einen Moment beiseitestellen. Nach kurzer Ziehzeit die Zutaten zu einem Chimichurri vermengen. Anschließend abdecken und in den Kühlschrank stellen. Das Filet mit Salz und Pfeffer bestreuen und Butter in einer Pfanne erhitzen. Brate das Filet bis zu deinem gewünschten Gargrad. Dann in kleine Stücke schneiden auf einem Spieß anrichten. Verteile den Feldsalat, die Brunnenkresse, die Tomaten und die Avocadoscheiben auf einem Teller. Den Salat mit Dill und Alfalfaspossen bestreuen. Mit dem Rinderspieß und dem Chimichurri servieren.