

## Minutensteaks mit grüner Salsa, Blattsalaten und frittierten Kapern

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Salat

150 g Blattsalate, gemischt (z.B. Radicchio, Chicorée, Frisée, Rauke)

#### Salsa

1 Bund Petersilie, krause  
1 Bund Kerbel  
½ Bund Basilikum  
100 ml Rapsöl, kaltgepresst  
Kapernwasser, aus dem Glas  
4 – 6 Zweige Koriander  
1 EL Weißweinessig  
Salz  
1 Schalotte

#### Kapern

ca. 100 ml Rapsöl  
60 g Kapern, aus dem Glas  
2 TL Mehl

#### Fleisch

12 Rinderfiletsteaks (à 50 g)  
2 EL Rapsöl  
Salz

#### Topping

80 g würziger Bergkäse



### Und so geht's:

**Salat:** Die Salate waschen, mundgerecht zupfen und trocken schleudern.

**Salsa:** Kräuter waschen, trocknen und die Blätter von den Stielen zupfen. 100 ml kaltgepresstes Rapsöl mit den Kräutern im Mixer pürieren. Das Wasser aus dem Kapern-Glas zugeben. Die Salsa mit Essig und Salz abschmecken. Die Schalotte abziehen, fein würfeln und unterrühren.

**Kapern:** Einen Fingerbreit Rapsöl in einem Topf erhitzen. Die Kapern trocken ausdrücken, im Mehl wenden und abklopfen. Anschließend im heißen Öl 1 bis 2 Min. frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen.

**Fleisch:** Die Rinderfiletsteaks mit Rapsöl einreiben.

Eine große beschichtete Pfanne erhitzen, die

geölten Steaks einlegen und 2 bis 3 Min. scharf anbraten. Die Steaks salzen, wenden und noch 1 Min. weiter braten.

**Topping:** Den Bergkäse mit einem Sparschäler in dünne Späne schneiden.

Die Steaks mit der Salsa und dem Salat auf leicht vorgewärmten Tellern anrichten, mit Kapern und Bergkäsespänen bestreut servieren.

**Tipp:** Dazu passt Baguette oder Ciabatta.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Copyright: UFOP



Union zur Förderung  
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.  
Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin  
Telefon 030/31 90 4-2 02  
Telefax 030/31 90 4-4 85  
E-Mail info@ufop.de  
www.ufop.de

INFORMATION  
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.