



CARPACCIO VOM RIND MIT GRÜNE-BOHNEN-SALAT

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Bohnen hineinwerfen und je nach Sorte 10 –12 Minuten kochen, sie sollten noch bissfest sein. In ein Sieb abgießen.

Für das Dressing in einer Schüssel die Schalotten oder die Zwiebel mit Kräutern, Senf, Essig und 4 Esslöffeln Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die noch heißen Bohnen hineingeben und sorgfältig unterheben. Die Bohnen in dem Dressing abkühlen und durchziehen lassen.

Das Rinderfilet auf ein Brett legen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thymian einige Sekunden unter fließendes heißes Wasser halten, damit sich die ätherischen Öle lösen. Dann die Blätter abzupfen und grob hacken. Das Filet mit dem Thymian bestreuen und auf dem Brett hin und herrollen, damit alle Gewürze daran haften.

Eine schwere Bratpfanne sehr heiß werden lassen. Einen Schuss Olivenöl hineingießen und das Filet rundherum in nur 1 Minute scharf anbraten, also alle paar Sekunden ein Stückchen drehen, bis sich überall eine dünne, aromatische Kruste gebildet hat. Das Fleisch auf einen Teller legen und 1 Minute ruhen lassen. (Sie können es dann gleich servieren oder zugedeckt stehen lassen, bis Sie soweit sind. Ich stelle es jedoch nicht in den Kühlschrank.)

Jetzt schneiden Sie das Filet mit einem scharfen Messer in etwa ½ cm dicke Scheiben. Die Scheiben nebeneinander auf das Brett legen und mit der Klinge eines großen Messers möglichst flach drücken – das funktioniert prima. Auf jedem Teller 2–3 Scheiben Carpaccio anrichten, leicht salzen und pfeffern und ein kleines Häufchen Bohnensalat daraufsetzen. Etwas Dressing darüberlöffeln, mit den Kräuterresten, wenn es welche gibt, bestreuen und mit einem Extraschuss natives Olivenöl extra beträufeln.

Carpaccio ist hauchdünn geschnittenes rohes Fleisch. Ich mag es allerdings lieber etwas dicker, wie die Italiener. Es gibt dem Ganzen einen leicht rustikalen Touch, und die Qualität des Fleisches ist wirklich gut zu schmecken. Außerdem brate ich das Fleisch vor dem Aufschneiden kurz an, so setzt der leicht krustige Rand geschmacklich und optisch einen schönen Kontrast. Das Carpaccio schmeckt wunderbar mit diesem Grüne-Bohnen-Salat, für den Sie einfache grüne Bohnen oder eine Mischung verschiedener Sorten nehmen können. Da Sie nicht bergeweise Fleisch brauchen, nur ein paar Scheibchen pro Person, gönnen Sie sich ruhig ein richtig gutes Stück Rinderfilet.

Für 4 Personen

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

250 g grüne Bohnen oder gemischte Stangenbohnen, geputzt

500 g Rinderfilet am Stück

einige Zweige frischer Thymian

Olivenöl

Für das Dressing:

2 kleine Schalotten oder ½ kleine rote Zwiebel, geschält und ganz fein gehackt

1 Handvoll frische zarte Kräuter (Kerbel, Petersilie, gelbes Selleriekraut aus dem Inneren der Staude, Estragon), Blätter abgezupft und gehackt

1 TL Dijon-Senf

1½ EL Weißweinessig

natives Olivenöl extra