

Rinderfilet mit Süßkartoffelstampf & knackiger Wintersalat

Zutaten

Zutaten für Fleisch & Salat

- 2x 180g Rinderfilet
- 2 gute Handvoll Rucola Salat
- 2 Tomaten
- 1/2 Salatgurke
- 2 TL Kokosöl
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft

Zutaten für Süßkartoffelstampf

- 2 große Süßkartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Knoblauch
- Hafermilch light



Hinweise und Zubereitung

Den Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Rindfleisch in etwas Kokosöl in einer beschichteten Pfanne scharf von allen Seiten 2 Minuten anbraten. Dann kommt das Fleisch in den vorgeheizten Backofen bei 160°C für ca. 10 Min. Im Anschluss bei offener Ofentür das Fleisch für 2 Minuten ruhen lassen.

Die Süßkartoffeln schälen, klein schneiden und im Salzwasser kochen. Anschließend mit etwas Hafermilch light, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Muskat würzen und zu Süßkartoffelstampf verarbeiten.

Den Salat & das Gemüse waschen, klein schneiden und in einer Schüssel vermengen. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Senf und Zitronensaft ein Dressing zubereiten und kurz vor dem Anrichten über den Salat geben.

Alles dann zeitgleich auf einem Teller anrichten & servieren.