

Chefkoch Ramon Waser empfiehlt:

# Sommersalat mit Rindsfilet



mehr Kochtipps:

[lifechannel.ch/kochstipp](https://lifechannel.ch/kochstipp)

(c) 123rf

## Zubereitung

1. Lolo-Salat in mundgrosse Portionen zupfen
2. Eisberg-Salat und Chicoree fein schneiden
3. Salate unter kaltem Wasser waschen und trockenschleudern
4. Restliche Zutaten mit einer Küchenraffel fein in eine Schüssel raffeln
5. Rindsfilet in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian und Rosmarin würzen
6. Für die Erdbeeren-Sauce alle Zutaten bis auf das Olivenöl in einen Mixer geben
7. Olivenöl langsam unter ständigem Mixen dazugeben, so dass eine emulgierte Sauce entsteht
8. Sind Sauce und Salat bereit, Rindsfiletwürfel in einer heissen Pfanne mit etwas Fettstoff (Butter oder Öl) ca. 1 Minute pro Seite braten
9. Am besten sind die Würfel, wenn sie aussen eine schön

## Zutaten

1 Kopf	Lolo-Salat
1 Kopf	Eisberg-Salat
1	Apfel
2	Gurken
3	Karotten
5	Radieschen
1	Chicoree
400 g	Rindsfilet
5 g	Thymian, Rosmarin
250 g	Erdbeeren
50 ml	Olivenöl
50 ml	Balsamico
½ TL	Senf
1 TL	Honig

Life Channel

[www.lifechannel.ch](https://www.lifechannel.ch)

dunkle Farbe haben, aber innen noch leicht rot und saftig sind.

- 10.** Vor dem Servieren Salat mit Sauce vermischen und die noch heissen Rindsfiletwürfel auf dem Salat verteilen