

Straccetti



ZUTATEN:

- 600 g Roastbeef, von Ihrem Metzger in sehr dünne Scheiben geschnitten
- 1 Bund Rucola
- 50 g Parmesan, gehobelt
- 20 g Teutoburger Raps-Kernöl
- 10 g Crema di Balsamico
- etwas Salz und Pfeffer

Die Scheiben Roastbeef sehr kurz scharf anbraten, dann sofort von der Hitze nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne ruhen lassen. Den Rucola mit Raps-Kernöl und etwas Salz und Pfeffer marinieren, auf einen Teller geben und mit den Fleischscheiben belegen. Mit gehobeltem Parmesan bestreuen und abschließend mit Crema di Balsamico beträufeln.

Pro Portion:

310 Kcal (1300 kJ), 38,1 g Eiweiß, 16,0 g Fett, 3,3 g Kohlenhydrate