



GEBRATENES RINDERFILET MIT MÖHREN-WALNUSS-PESTO



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Pesto:

- 300 g junge Möhren
- 50 g Walnusskerne
- 20 g frischer Ingwer
- 75 ml Orangensaft
- 5 EL Deli Reform Rapskernöl „mild“
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Fleisch:

- 600 g Rinderfilet in 4 Scheiben geschnitten
- 2 EL Deli Reform Rapskernöl „mild“



ZUBEREITUNG:

Pesto:

Möhren und Ingwer schälen und fein zerreiben. Danach mit den Walnusskernen, dem Orangensaft und dem Deli Reform Rapskernöl „mild“ pürieren, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch:

Das Rinderfilet mit etwas Deli Reform Rapskernöl „mild“ in einer beschichteten Pfanne etwa 3 Min. bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Danach die Herdplatte ausschalten und das Fleisch rosa gar ziehen lassen – dabei einmal wenden. Das Rinderfilet portionsweise auf die Teller legen und dekorativ mit dem Pesto beträufeln. Als Gemüsebeilage eignen sich beispielsweise grüne Bohnen oder Möhren.