

Carpaccio mit Heidelbeeren, Parmesan und Rucola

Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g (aus der Hüfte, ohne Sehnen und Fett) Rindfleisch
- Olivenöl
- 1 Prise Meersalz
- 300 g Heidelbeeren
- etwas Puderzucker
- Chiliflocken
- 1 Zitrone
- 2 Stängel Blattpetersilie
- 80 g Parmesan
- 200 g Rucola
- 1 Prise Zucker
- Pfeffer

Carpaccio wird meist aus angefrorenem Fleisch zubereitet, dabei geht der Fleischgeschmack leider oft verloren. Daher rät Rainer Sass: Nicht anfrieren, sondern rohes Steak verwenden.

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit einem Eisenplattierer auf einer Holzplatte flach klopfen. Teller mit je 1 Schuss Olivenöl beträufeln. Die Fleischscheiben fächerartig darauf anrichten und mit etwas Meersalz bestreuen. Heidelbeeren waschen und trocknen. Mit einem Stampfer in einer flachen Schüssel etwas anquetschen, nicht vollständig zerdrücken! Mit einem Hauch Puderzucker bestreuen, 1 Prise Chiliflocken darüber geben und mit Zitronensaft beträufeln. Mittig auf dem Carpaccio anrichten.

Einige Petersilienblätter abrufen und über die Beeren geben. Parmesan grob über das Carpaccio reiben. Rucola waschen und auf einem separaten Teller in mundgerechte Stücke rupfen. Mit Olivenöl, 1 Prise Zucker, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und abschmecken. Den Salat gut mit den Händen mit der Vinaigrette vermengen. Dann auf dem Carpaccio anrichten.

Sendung/Quelle: Sass: Gutes aus dem Norden

Sendetermin: 07.08.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen