

Rinderfilet und Champignons auf frischem Salat

Zutaten für 2 Portionen

½ Kopf Radicchio
50 g Feldsalat
80 g Champignons
1 kleine, rote Zwiebel
3 EL Rotwein-Essig
Salz
Prise Traubenzucker
weißer Pfeffer
6 EL Öl
200 g Rinderfilet
2 EL Butterschmalz

Radicchio und Feldsalat putzen und trocken tupfen. Radicchio in kleine Stücke schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Alles auf zwei Tellern anrichten.

Aus Rotwein-Essig, Salz, Prise Traubenzucker, weißer Pfeffer und Öl einen Dressing herstellen und diesen über den Salat geben. Rinderfilet 4 - 5 Minuten im heißen Butterschmalz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und ab und zu wenden. Das Fleisch warm auf den Salat geben und sofort servieren.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN OHNE FRUCTOSE

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski
Trias Verlag
ISBN: 978-3830433262
160 Seiten, 17,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei intestinaler Fructose-Intoleranz (Fructose-Malabsorption), da sie wenig oder keine Fructose enthalten. Sie sind nicht geeignet bei der extrem seltenen hereditären Fructose-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/rinderfilet_und_champignons_auf_frischem_salat_bei_fructose_malabsorption