

Informationsbüro *Australische Macadamias*



Salat mit Pfeffersteak im Macadamiamantel

(für 4 Personen)

Zutaten für das Steak:

120 g Australische Macadamias
600 g Filetsteak
2 EL gemahlener schwarzer Pfeffer
60 g fein gehackte Macadamias
etwas Macadamianussöl

Zutaten für den Salat:

1 Bund Rucola
230 g fein geschnittener Fenchel, nur das weiße Fleisch
230 g gehobelter Rotkohl
100 ml Macadamianussöl
2 EL Rotweinessig
1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Die ganzen Macadamias bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht braun sind. Das Fleisch von überschüssigem Fett befreien und mit Macadamianussöl bestreichen. Den Pfeffer und die gehackten Macadamianüsse zu einer groben Paste verrühren und auf die Steaks drücken.

Die Pfanne stark erhitzen, ein wenig Macadamianussöl hinzufügen und die Steaks von beiden Seiten kurz anbraten. Wenn gewünscht, die Hitze für ca. fünf Minuten reduzieren und weiter braten. Die Steaks aus der Pfanne nehmen, locker mit Folie abdecken und 10 Minuten stehen lassen. Dann in dünne Streifen schneiden.

Den Salat und die gerösteten Macadamias in der Tellermitte und die Steakstreifen drumherum anrichten. Die Dressingzutaten verrühren und abschmecken und über den Salat und das Fleisch geben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten



Informationsbüro Australische Macadamias

c/o ipr, idee public relations · Große Elbstraße 145 f · D-22767 Hamburg · Telefon: 040 - 28 40 13 - 0 · Fax: 040 - 28 40 13 - 40

www.macadamias.de · macadamias@macadamias.de

Australische Macadamias – Königin der Nüsse