

## Herbstsalat mit Pfeffersteak im Macadamiamantel

### Zutaten für 4 Personen:

60 g	Schalotten
4 EL	Balsamico-Essig-Rosso
	Salz
	Pfeffer
	Zucker
5 EL	Sonnenblumenöl
100 g	Rucola-Salat
1	Fenchelknolle (ca. 150 g)
1/4 Kopf	Rotkohl (ca. 300 g)
4	Filetsteaks (à ca. 150 g)
150 g	Australische Macadamias, ungesalzen



### Zubereitung:

Schalotten schälen und in Spalten schneiden. 3 Esslöffel Wasser, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und 3 Esslöffel Öl darunter schlagen. Schalotten dazugeben. Rucola putzen, waschen und abtropfen lassen. Fenchel putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kohl putzen, die äußeren Blätter entfernen, Strunk herausschneiden und Kohl in dünne Streifen schneiden.

Fleisch waschen und trocken tupfen. 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks von jeder Seite ca. 3 Minuten braten.

Die Hälfte Nüsse mit dem Pürrierstab zermahlen. Mit 1 Esslöffel Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Übrige Nüsse grob hacken. Nusspaste auf den Steaks verteilen und glatt streichen. Hälfte gehackte Nüsse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 5 Minuten überbacken. Aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.

Inzwischen Salat vorsichtig mischen, auf 4 Teller verteilen und Dressing darüber träufeln. Zweite Hälfte Nüsse darüber streuen. Steaks auf dem Salat anrichten.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten. Pro Portion ca. 2430 kJ/580 kcal. E 37 g/F 46 g/KH 12 g

Australische Macadamias  
[www.macadamias.de](http://www.macadamias.de)