

Rucola Smoothie mit Rinderfiletspieß

Gesamtzeit **40 Min.**

ZUTATEN

4 Portion(en)

| | |
|---------------|--|
| 200 g | Rucola |
| 2 | Schalotten |
| 1 TL | Butter |
| 300 ml | Sahne |
| 4 EL | Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce frisch gemahlener Pfeffer Limettensaft Zucker |

Für die Filetspieße:

| | |
|--------------|--|
| 200 g | Rinderfilet |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 3 EL | Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce |
| 1 TL | Speiseöl |

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Rucola waschen, putzen, einige Rucolablätter für die Garnitur beiseite legen und den Rest grob zerkleinern.

Schritt 2

Schalotten abziehen und fein würfeln. Butter erhitzen, Rucola und Schalotten zufügen und andünsten.

Schritt 3

Sahne und 400 ml Wasser angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 15-20 Minuten garen.

Schritt 4

Für die Spieße Filet trocken tupfen und längs in Streifen schneiden. Streifen wellenartig auf kleine Holzspieße reihen. Knoblauch abziehen, zerdrücken, mit Sojasauce vermischen und die Spieße damit bestreichen. Spieße in erhitztem Öl ca. 3-4 Minuten von allen Seiten braten.

Schritt 5

Smoothie pürieren und mit Sojasauce, Pfeffer, Limettensaft und Zucker abschmecken.

Schritt 6

Smoothie mit dem Mixer aufschäumen, in kleine Gläser füllen, mit den Rucolablättern garnieren und mit den Filetspießen servieren. Dazu schmeckt knuspriges Ofenbaguette.

