

Rinderfilet in der Vitalkruste mit Vanille Tomate

Zutaten:

150 gr Rinderfilet
100 gr zerlassene Butter
Pfeffer aus der Mühle
Himalaya Salz

Zum panieren:

1 Ei
etwas Mehl
Haferflocken, Sesam, Kürbis und Sonnenblumenkerne
eigene Mischung herstellen

Zubereitung:

Das Rinderfilet in vier gleiche Stücke aufteilen, danach sehr gut würzen, denn die Vitalkruste nimmt sehr viel Gewürz auf, dann das Rinderfilet wie ein Schnitzel panieren, erst ins Mehl, dann ins Ei und zu guter letzt in die Vitalmischung, fest andrücken. Das Rinderfilet auf ein Backblech legen, mit Butter gut bepinseln, den Backofen auf 250 Grad vorheizen und das Rinderfilet nur 5 min hinein geben. Rausholen und ca. 1 min Ruhen lassen.

Ein paar Cocktailtomaten in Olivenöl kurz anbraten, mit Chili und frischer Vanille würzen, danach etwas Sesam darüber streuen und kurz in der Pfanne schwenken.