



Roastbeef mit Sauce Tatar und buntem Salat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Eier	1 St.
Gewürzgurken	2 St.
Kapern	1 EL
Sonnenblumenkerne	3 EL
Petersilie, frisch	20 g
Mayonnaise	150 g
Joghurt, natur	50 g
Senf	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
bunter Blattsalat	150 g
Olivenöl	4 EL
Essig	2 EL
Zucker	
Roastbeef, geschnitten	160 g

Zubereitung

1. In einem Topf ca. 1 l Wasser zugedeckt aufkochen. Ei in das kochende Wasser geben, ca. 7 Min. garen und anschließend unter kaltem Wasser abschrecken. Gewürzgurken und Kapern abgießen und abtropfen lassen. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe fettfrei erhitzen und Sonnenblumenkerne darin ca. 2 Min. rösten. Auf einem Teller beiseitestellen.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Gewürzgurken und Kapern fein würfeln. Ei pellen und ebenfalls klein würfeln.
3. In einer Schüssel Mayonnaise mit Joghurt und 1 TL Senf verrühren. Petersilie, Gewürzgurken, Kapern und Ei dazugeben, vermengen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
4. Salat waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel Olivenöl mit Essig und 1 TL Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Dressing zum Salat geben und vermengen.
5. Salat auf Tellern verteilen, Roastbeef und Sauce Tatar dazu anrichten und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	473 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	42 g