



Rosa gebratener Rindfleischsalat mit Süßkartoffel, Granatapfel und Ingwer-Limetten-Vinaigrette



Zeit gesamt
🕒 1h

Zubereitungszeit
🕒 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------------------------|-------|
| Schalotten | 1 St. |
| Ingwer, frisch | 30 g |
| Olivenöl | 40 ml |
| Sojasauce | 3 EL |
| Balsamicoessig, hell | 50 ml |
| Bio Limetten | 2 St. |
| Honig | 1 EL |
| Salz | |
| Chiliflocken | |
| Süßkartoffeln | 3 St. |
| Spitzkohl | 150 g |
| Frühlingszwiebeln | 2 St. |
| Granatapfel | 1 St. |
| Minze, frisch | 30 g |
| Koriander, frisch | 35 g |
| Erdnuskerne, geröstet und gesalzen | 50 g |
| Entrecôte | 2 St. |
| Sonnenblumenöl | 1 EL |
| Butter | 50 g |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Rosmarin, frisch | 10 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Küchenhobel

1. Ingwer-Limetten-Vinaigrette

Schalotte und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Beides in Olivenöl anschwitzen. Pfanne mit den weichgegarteten Schalotten von der Hitze nehmen. Mit Sojasauce ablöschen und hellen Balsamico und Zesten und Saft von zwei Limetten hinzugeben. Mit etwas Honig und Olivenöl verrühren. Mit etwas Salz und Chiliflocken abschmecken.

2. Süßkartoffelsalat

Süßkartoffeln schälen, in dünne Scheiben hobeln und anschließend in feine Streifen schneiden. Spitzkohl und Frühlingszwiebeln waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Süßkartoffel- und Spitzkohlstreifen in eine große Schüssel geben, großzügig mit der Vinaigrette begießen und kräftig durchkneten. Kräuter waschen und trocken schütteln. Granatapfelkerne auslösen und von allen weißen Häutchen befreien. Je etwas Granatapfelkerne, Minze, Koriander und Erdnüsse zum Garnieren beiseitelegen. Minze und den Koriander fein hacken. Erdnüsse grob hacken. Dann Frühlingszwiebeln, Granatapfelkerne, gehackte Minze, Koriander und Erdnüsse zum Salat geben, unterheben und ca. 30 Min. ziehen lassen.

3. Rindersteak

Backofen auf 110 °C (Umluft) vorheizen. Steaks (2 Steaks á ca. 300 g) beidseitig mit Salz würzen. Eine Pfanne stark erhitzen. Sonnenblumenöl zugeben und Steaks beidseitig und an den Seitenflächen kurz und sehr scharf anbraten. Dann die Hitze senken. Butter, Knoblauch und Kräuterzweige zugeben. Das Steak kurz mit der schäumenden Butter übergießen, dann aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen. Kräuter und Knoblauch auf das Fleisch legen und mit 1 EL Bratbutter übergießen. Steak im vorgeheizten Ofen ca. 10 Min. auf gewünschte Garstufe nachziehen lassen. Steak in dünne Streifen schneiden und nochmal mit groben Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

4. Anrichten

Den Salat auf einen Teller geben, nochmal mit Granatapfelkernen, Erdnüssen und Vinaigrette übergießen, die Rindfleischstreifen in den Salat integrieren und mit frischem Koriander und Minze garnieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 854 kcal |
| Kohlenhydrate | 91 g |
| Eiweiß | 43 g |
| Ballaststoffe | 14 g |
| Fette | 37 g |