

Rinderfilet auf buntem Pflücksalat

Zutaten (4 Portion)

200 g	Pflücksalat/ bunte Salatmischung
1	Schlangengurke
3	Paprikaschoten
400 g	Rote Bete (gekocht)
200 g	Edamame Bohnen
2	Zwiebeln
2	Limetten
4 TL	Oliveöl
4 TL	Senf
	Salz, Pfeffer
400 g	Rinderfilet
2 TL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer
4 EL	Kürbiskerne



Zubereitung:

Salat in kaltem, stehendem Wasser säubern und anschließend trockenschleudern.

Zwiebeln (oder Schalotten) abziehen und fein würfeln.

Die Limetten heiß abspülen und den Saft auspressen und mit dem Olivenöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen und über den Salat geben.

Die Gurke und Paprikaschoten abspülen. Die Gurke in schräge Scheiben schneiden. Paprika entkernen und in längliche Streifen schneiden. Die gekochte rote Bete (z.B. vorher gekocht oder vakuumiert) in grobe Würfel schneiden. Das Gemüse auf den Salat geben.

Die Edamamebohnen (falls es sich um TK-Ware handelt) kurz in heißem Wasser blanchieren und ebenfalls über den Salat streuen.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Das Rinderfilet scharf darin anbraten und bis zum gewünschten Gar Grad anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in Streifen schneiden. Die Rinderfiletstreifen auf dem Salat verteilen.

Nährwerte (pro Portion):

575 kcal, 40,5 g Eiweiß, 25,0 g Fett, 36,0 g Kohlenhydrate, 18,4 g Ballaststoffe, 111 mg Calcium, 8,1 mg Eisen