



## Brokkoli-Rindfleisch-Salat asiatische Art

Low Carb mit Koriander-Cashew-Dressing



unter 20min



3-4 Personen

Wer zwischen den meist recht gehaltvollen Speisen der Winterküche mal wieder etwas knackig Frisches zwischen die Zähne bekommen möchte, wird an diesem Rezept viel Freude haben. Ruckzuck pürierst du aus duftender Limette, Koriander, Cashewnüssen und Sojasauce ein köstliches Dressing. Mit in Knobi gedünsteten Brokkoliröschen, tiefrotem Kohl und zart gebratenen Rindfleischstreifen wird dieser Salat auch optisch ein Hit!

## Was du von uns bekommst

- 2 unbehandelte Limetten
- 10g Koriander
- 100g Cashewkerne <sup>1,5</sup>
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Brokkoli
- 2 Karotten
- 1 Rotkohl
- 2 Packungen Rinder geschnetzeltes

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 653kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 24.1g, Eiweiß 33.8g



**1. Dressing zubereiten**

Die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Korianderblätter** abzupfen. Die **Korianderstiele** mit der **1/2 der Cashews**, der **Sojasauce**, **2-3EL Limettensaft**, **4EL Pflanzenöl**, **3EL Essig** und **1-2TL Honig** oder **Zucker** in einem hohen Gefäß pürieren. Nach Bedarf Wasser hinzufügen, bis das **Dressing** die Konsistenz von ungeschlagener Sahne hat. Mit Salz abschmecken.



**4. Fleisch braten**

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und in derselben Pfanne mit **1EL Pflanzenöl** bei starker Hitze **1-2Min.** ohne Wenden anbraten. Dann umrühren und das **Fleisch** weitere **1-2Min.** braten, bis es durch ist.



**2. Brokkoli garen**

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen, den **Strunk** in Scheiben schneiden und beides mit dem **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit **1EL Pflanzenöl**, **3EL Wasser** und je **1 Prise Salz** und **Pfeffer** bei mittlerer Hitze abgedeckt **3-4Min.** köcheln lassen. Anschließend ohne Deckel braten, bis das Wasser verdunstet ist. Den **Brokkoli** aus der Pfanne nehmen.



**5. Cashews hacken**

Die **übrigen Cashews** grob hacken.



**3. Salat vorbereiten**

Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben. Den **Rotkohl** halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** und den **Rotkohl** mit **1EL Pflanzenöl**, **1-2EL Essig** und **1/2TL Salz** vermengen, gut durchkneten und beiseitestellen.



**6. Salat fertigstellen**

Den **Salat** mit dem **Brokkoli** und dem **Fleisch** vermengen und auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Nach Belieben mit dem **Dressing** beträufeln, mit den **Cashews** und den **Korianderblättern** garnieren und servieren.