



## 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. Ruckizucki pürierst du aus duftender Limette, Koriander, Cashewnüssen und Sojasauce ein köstliches Dressing. Mit in Knoblauch gedünsteten Brokkoliröschen, tiefrotem Kohl und zart gebratenen Rindfleischstreifen wird dieser Salat auch optisch ein Hit!



- 2 unbehandelte Limetten
- 10g Koriander
- 100g Cashewkerne <sup>15</sup>
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Brokkoli
- 2 Karotten
- 1 Rotkohl
- 2 Packungen  
Rindergeschnetzeltes

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

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

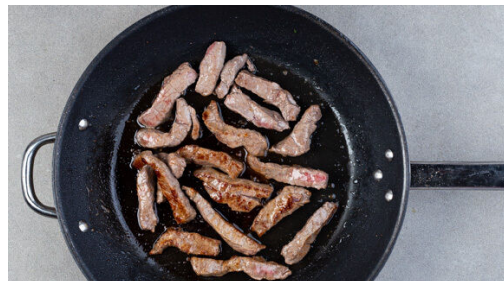
## Allergene

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

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



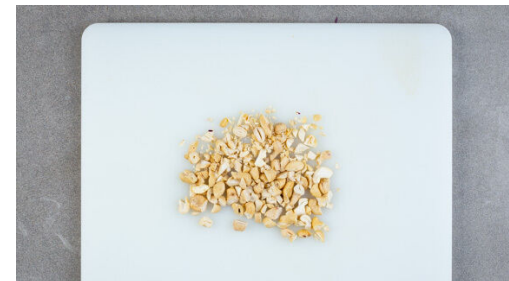
Die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Korianderblätter** abpfeifen. Die **Korianderstiele** mit der **1/2 der Cashews**, der **Sojasauce**, **2-3EL Limettensaft**, 4EL Pflanzenöl, 3EL Essig und 1-2TL Honig oder Zucker in einem hohen Gefäß pürieren. Nach Bedarf Wasser hinzufügen, bis das **Dressing**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



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.



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.



Die **übrigen Cashews** grob hacken.



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.



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.