

Bunter Herbst-Salat

mit Rind, Kürbis und Kartoffeln



30-40min



2 Personen

Aus dem Kürbis kann man nicht nur gruselige Gesichter schnitzen, sondern einen echt leckeren Salat zubereiten. Zusammen mit Kartoffeln, Birne und zartem Rindfleisch schmeckt das Herbstgemüse richtig gut. Noch etwas von dem cremigen Dressing über alles träufeln und du kannst loslegen!

Was du von uns bekommst

- Lauchzwiebel
- festkochende Kartoffeln
- Natur-Joghurt ⁷
- Rindersteakhüfte vom bayerischen Fleckvieh
- Mardi Gras Kürbis vom Rixmanns Hof
- frische Minze
- Birne
- unbehandelte Orange
- Kürbiskerne
- rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Pfanne
- Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 680kcal



1. Kürbis vorbereiten

Ofen auf 220°C Umluft vorheizen. Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen. Kürbis samt Schale in ca. 2cm große Stücke schneiden. Auf ein Backblech geben, mit etwas Öl besprenkeln und ca. 20Min. bissfest im Ofen garen, bis der Kürbis leicht goldbraun ist.



4. Joghurt zubereiten

Orange waschen, trocken reiben, dann Schale abraspeln und Saft auspressen. Minze hacken. Joghurt mit 1TL Orangenschale sowie 1EL Orangensaft, Hälfte der Minze und Salz, Pfeffer abschmecken.



2. Kartoffeln kochen

Inzwischen Kartoffeln schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Kartoffeln in einen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser geben, zum Kochen bringen und ca. 10Min. leicht köchelnd bissfest garen. Dann das Wasser abgießen und leicht abkühlen lassen.



5. Fleisch anbraten

Fleisch waschen, trocken tupfen und in fingerdicke Streifen schneiden. Pfanne mit 2EL Öl stark erhitzen und das Fleisch ca. 3-5Min. bis zum gewünschten Garpunkt anbraten. Mit Salz würzen und einige Minuten ruhen lassen.



3. Dressing vorbereiten

Inzwischen Enden der Lauchzwiebel entfernen, dann in feine Ringe schneiden. Kerngehäuse der Birne entfernen, ca. 1cm groß würfeln. Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. Alles in großer Schüssel mit 1EL Essig vermengen, salzen, pfeffern und ziehen lassen.



6. Salat mischen

Kürbis, Kartoffeln und Kürbiskerne zum Birnen-Mix geben, gut vermengen und evtl. nachschmecken. Kartoffelsalat auf Teller anrichten, Fleisch darauf geben und mit Joghurt servieren. Mit restlicher Minze garnieren.