



Bunter Herbst-Salat

mit Rind, Kürbis und Kartoffeln



40-50min



3-4 Personen

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

Was du von uns bekommst

- Kürbiskerne
- Lauchzwiebel
- unbehandelte Orange
- Natur-Joghurt⁷
- Mardi Gras Kürbis vom Rixmanns Hof
- Birne
- frische Minze
- Rindersteakhüfte vom bayerischen Fleckvieh
- festkochende Kartoffeln
- rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Pfanne
- Kochtopf
- Küchenreibe
- 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 720kcal



1. Kürbis vorbereiten

Ofen auf 220°C Umluft vorheizen. Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und samt Schale in ca. 2cm große Stücke schneiden. Auf ein Backblech geben, mit etwas Öl besprühen und im Ofen ca. 15Min. goldbraun und bissfest garen.



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. Wasser abgießen und leicht abkühlen lassen.



3. Dressing vorbereiten

Enden der Lauchzwiebel entfernen, Rest in feine Ringe schneiden. Kerngehäuse der Birne entfernen und Rest klein würfeln. Zwiebel schälen, eine Hälfte in feine Streifen schneiden. Andere Hälfte wird nicht benötigt. Alles mit 2EL Essig in einer großen Schüssel vermengen.



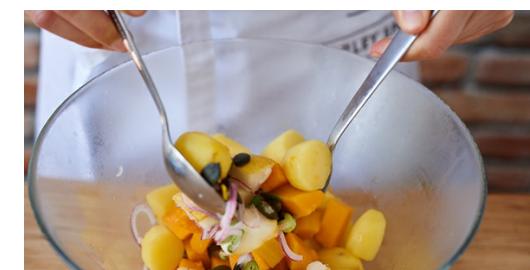
4. Joghurt zubereiten

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.



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.



6. Salat mischen

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