



Pikanter Thai-Salat mit Rindersteak

mit Süßkartoffel und Limettendressing



20-30min



2 Personen

Ein leichter Salat mit saftigen Steakstreifen, gebackener Süßkartoffel und knackigem Gemüse ist genau das Richtige, wenn du heute Abend ein bisschen an den Kohlenhydraten sparen möchtest. Das charakteristische Thai-Dressing mit Limette, Sweet-Chili-Sauce und Sojasauce ist pikant und süß zugleich. Geröstete Erdnüsse sorgen für feinen Crunch.

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Packung Flanksteak
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Tomate
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 10g Koriander & Minze
- 50g Feldsalat
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 unbehandelte Limette
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 579kcal, Fett 29.4g,
Kohlenhydrate 43.9g, Eiweiß 34.5g



1. Süßkartoffel rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie Salz vermengen und 15-20Min. im Ofen goldbraun rösten.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der Pfanne mit dem **Zitronengrasöl** bei starker Hitze auf jeder Seite 2-4Min. scharf anbraten, je nach Dicke des **Fleisches**. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** noch 1-3Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Das **Fleisch** abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



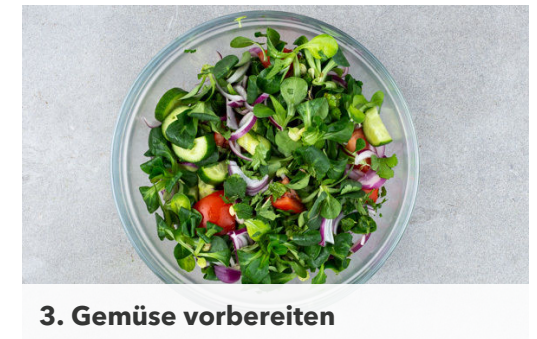
2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die äußeren Schichten des **Zitronengrases** entfernen, das untere Drittel in feine Scheiben schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. knusprig frittieren. Auf einem Teller beiseitelegen, das Öl in der Pfanne lassen.



5. Dressing zubereiten

Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden, ggf. für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** mit **2TL Sojasauce**, der **Sweet-Chili-Sauce**, 1EL Olivenöl, 1TL Honig oder 1/2TL (braunem) Zucker und der **1/2 der Chiliringe** zu einem **Dressing** verrühren. Die **Erdnüsse** hacken.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Tomate** grob würfeln, dabei den Strunk entfernen. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Kräuter samt Stängeln** fein schneiden. Die **1/2 der Kräuter** mit den **Tomaten**, den **Gurken** und dem **Feldsalat** vermengen.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** quer zur Faser in dünne Tranchen schneiden und mit den **Süßkartoffeln** und dem **Dressing** unter den **Salat** mengen. Nach Geschmack mit mehr **Sojasauce** sowie Salz und Pfeffer würzen. Den **Thai-Salat** auf Teller verteilen, mit den **restlichen Kräutern**, den **restlichen Chiliringen**, den **Erdnüssen** und dem frittierten **Zitronengras** garnieren und servieren.