



Brokkoli-Bio-Rindfleisch-Salat

asiatische Art mit Koriander-Cashew-Dressing



20-30min



3-4 Personen

Wer 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 Bio-Rindfleischstreifen wird dieser Salat auch optisch ein Hit!

- 2 unbehandelte Limetten
- 10g Koriander
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{1,3}
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 2 Knoblauchzehen
- 1 großer Brokkoli
- 2 Karotten
- 2 Stücke Rotkohl
- 2 Packungen Bio-Rindergeschnetzeltes

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

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 681kcal, Fett 46.4g,
Kohlenhydrate 23.6g, Eiweiß 38.4g



Die **Limetten** halbieren und ausdrücken. Die **Korianderblätter** abzapfen. Die **Korianderstiele** mit der **½ der Cashews**, der **Sojasauce**, **2-3EL Limettensaft**, **3EL Pflanzenöl**, **2½EL Essig** und **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 der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. ohne Wenden anbraten. Dann umrühren und das **Fleisch** weitere 1-2Min. braten, bis es gar 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** ebenfalls grob reiben und dann mit den **Karotten**, 1EL Pflanzenöl, 1½EL Essig und ½TL 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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning