



V2: Brokkoli-Biorind-Salat asiatische Art

Low Carb mit Koriander-Cashew-Dressing



20-30min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{5,15}
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Knoblauchzehe
- 1 großer Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 Rotkohl
- 1 Packung Bio-Rindergeschnetzeltes

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

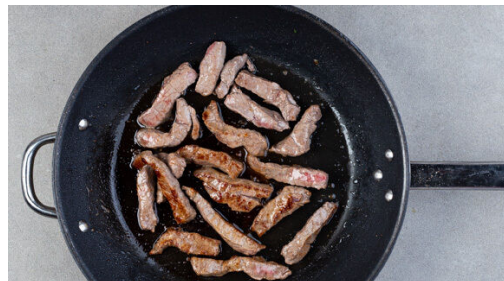
Nährwertangaben pro Portion

Energie 648kcal, Fett 37.0g, Kohlenhydrate 30.4g, Eiweiß 41.5g



1. Dressing zubereiten

Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Korianderblätter** abzupfen. Die **Korianderstiele** mit der **½ der Cashews**, der **½ der Sojasauce**, **2EL Limettensaft**, **1½EL Pflanzenöl**, **2EL Essig** und **1TL Honig** oder Zucker in einem hohen Gefäß pürieren. Nach Bedarf Wasser hinzufügen, bis das **Dressing** die Konsistenz von ungeschlagener Sahne hat. Mit Salz und **Sojasauce** abschmecken.



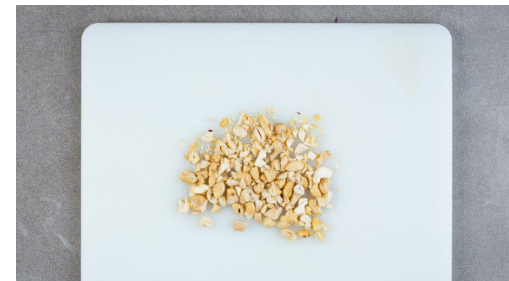
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 1TL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. ohne Wenden anbraten. Dann umrühren und das **Fleisch** weitere 1-2Min. braten, bis es gar ist.



2. Brokkoli garen

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.



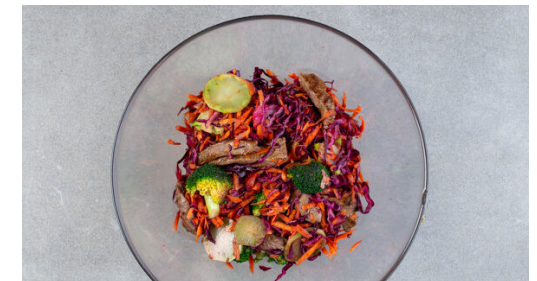
5. Cashews hacken

Die **übrigen Cashews** grob hacken.



3. Salat vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben. Den **Rotkohl** halbieren und **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** und den **Rotkohl** mit 1TL Pflanzenöl, 1EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, gut durchkneten und beiseitestellen. Der **übrige Rotkohl** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



6. Salat fertigstellen

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.