



Thai-Salat mit Rindersteak und Süßkartoffel

mit pikantem Limettendressing und Erdnuss

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 Fischsauce, Limette und Chili ist pikant und süß zugleich. Geröstete Erdnüsse sorgen für feinen Crunch.



20-30min



3-4 Personen

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Zitronengrasstange
- 3 Tomaten
- 1 große Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 10g Koriander & Minze
- 100g Feldsalat
- 1 Thai-Chilischote
- 2 unbehandelte Limetten
- 20ml Fischsauce ⁴
- 100ml Sweet-Chili-Sauce
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Zitronenpresse
- Alufolie

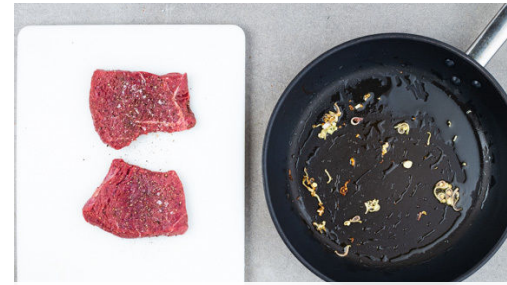
Energie 689kcal, Fett 40.7g,
Kohlenhydrate 39.2g, Eiweiß 39.7g



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



Das **Fleisch** in der Pfanne mit dem **Zitronengrasöl** bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Wenden und weitere 2-3Min. braten, dann in etwas Alufolie einwickeln und ruhen lassen.



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



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



Die **Tomaten** 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.



Das **Fleisch** auswickeln, in dünne Tranchen schneiden und mit den **Süßkartoffeln** und dem **Dressing** unter den **Salat** mengen. Nach Geschmack mit mehr **Fischsauce** 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.