



V: Nordischer Kartoffelsalat mit Bio-Rind

mit Radieschen und Meerrettichdressing



ca. 30min



2 Personen

Dieser skandinavische Kartoffelsalat bringt im Nu eine frische Brise an deinen Tisch. Besonders, wenn du das Joghurtdressing mit frisch geriebenem Meerrettich aufpeppst! Auch die Radieschen bekommen eine Sonderbehandlung und werden scharf angebraten, bevor sie mit knackigen Romanablättern und Lauchzwiebeln in die Schüssel hüpfen. Ganz obenauf präsentiert sich zartes Bio-Rindergeschnetzeltes. Herz, was willst du mehr?

- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 Bund Radieschen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung Bio-Rindergeschnetzeltes

- 1 EL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 550kcal, Fett 22.1g,
Kohlenhydrate 47.5g, Eiweiß 35.3g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln samt Schale** halbieren, dann in einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und in 15-20Min. gar kochen. Die **Kartoffeln** anschließend in ein Sieb abgießen und zum Abkühlen mit ausreichend kaltem Wasser 3-5Min. zurück in den Topf geben.



4. Fleisch braten

Die **Radieschen** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei starker Hitze 3-5Min. anbraten, dann mit 1 Prise Salz würzen und aus der Pfanne nehmen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in derselben Pfanne mit 1TL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. goldbraun braten, dabei einmal wenden.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Radieschen** vierteln und die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Den **Romanasalat** in fingerbreite Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



5. Salat vermengen

Die abgekühlten **Kartoffeln** abgießen und abtropfen lassen, dann mit den **Radieschen**, der **1/2 der Lauchzwiebeln** und dem **Dressing** vermengen. Die **Romanastreifen** unterheben und den **Salat** mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.



3. Dressing zubereiten

Die **Meerrettichwurzel** schälen und fein reiben. **2/3 des Joghurts** und **3/4 des Meerrettichs** mit 1EL Senf, 1EL Pflanzenöl, 1TL Essig, 1/2TL Salz und je 1 Prise Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** auf dem **Salat** anrichten, mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Meerrettich nach Geschmack** garnieren und servieren.