



Brokkoli-Rindfleisch-Salat

asiatische Art 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 Knofi gedünsteten Brokkoliröschen, tiefrotem Kohl und zart gebratenen Rindfleischstreifen wird dieser Salat auch optisch ein Hit!

- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{1,3}
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Knoblauchzehe
- 1 großer Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Pck. Rindergeschnetzeltes

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

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 589kcal, Fett 32.1g,
Kohlenhydrate 26.7g, Eiweiß 42.4g



Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Korianderblätter** abpfeifen. 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.



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.



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 **Karotte** ggf. schälen und grob reiben.
Den **Rotkohl** ebenfalls grob reiben und
dann mit den **Karotten**, 1TL Pflanzenöl,
1EL Essig und 1 kräftigen Prise 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.