



Brokkoli-Bio-Rindfleisch-Salat

asiatische Art mit Koriander-Cashew-Dressing



20-30min



4 Portionen

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

- 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 Pck. 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

Erdnüsse (1), Sojabohnen (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Dressing zubereiten

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



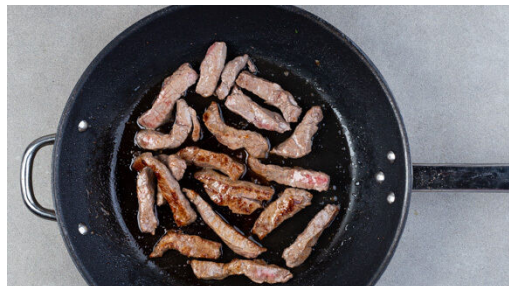
2. Brokkoli garen

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.



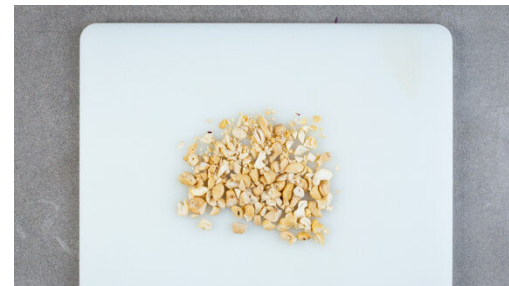
3. Salat vorbereiten

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.



4. Fleisch braten

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.



5. Cashews hacken

Die **übrigen Cashews** grob hacken.



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.