



V: Nordischer Kartoffelsalat mit Bio-Rind

mit Radieschen und Meerrettichdressing



ca. 30min



4 Portionen

Dieser skandinavische Kartoffelsalat bringt im Nu eine frische Brise an deinen Tisch. Besonders, wenn du das Joghurdressing 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?

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Babykartoffeln
- 1 Bund Radieschen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Romanasalat
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 1 Becher Joghurt ¹
- 2 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Milch (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 525kcal, Fett 20.5g, Kohlenhydrate 47.1g, Eiweiß 33.5g



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 großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei starker Hitze 3-5Min. anbraten, dann mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und aus der Pfanne nehmen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in derselben Pfanne mit 2TL Pflanzenöl und je 1 kräftigen 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 **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. Den **Joghurt** und **3/4 des Meerrettichs** mit 2EL Senf, 2EL Pflanzenöl, 2TL Essig, 1TL 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.