



RS Asia-Salat mit Bio-Rind und Brokkoli

dazu ein cremig-pikantes Erdnusss dressing



ca. 20min



4 Portionen

Das cremig-pikante Erdnusss dressing ergänzt perfekt den knackigen Weißkohlsalat mit Brokkoli und zarten Bio-Rindfleischstreifen. Die Kombination aus Sambal Badjak, Erdnussbutter und Kokosmilch ist einfach zu köstlich! Etwas frischen Koriander und geröstete Erdnüsse dazu und fertig ist dein neues Lieblingsgericht!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Erdnussbutter ¹
- 30g Sambal Badjak
- 200ml Kokosmilch
- 1 großer Brokkoli
- 2 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 400g geschnittener Weißkohl
- 10g Koriander
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Erdnüsse (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 538kcal, Fett 33.2g, Kohlenhydrate 15.0g, Eiweiß 40.3g



1. Sauce zubereiten

Die **Erdnussbutter** mit dem **Sambal Badjak**, 1EL Essig und je ½TL Zucker und Salz in einem kleinen Topf verrühren. Die **Kokosmilch** mit 50ml Wasser dazugeben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren zum Kochen bringen und 5-7Min. sanft köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen.



2. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen, den **Strunk** in Scheiben schneiden und beides in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl, 3EL Wasser und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze abgedeckt 3-4Min. garen. Anschließend ohne Deckel braten, bis das Wasser verdunstet ist. Den **Brokkoli** aus der Pfanne nehmen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und in derselben Pfanne mit 2TL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. ohne Wenden anbraten. Dann umrühren und das **Fleisch** weitere 1-2Min. braten, bis es durch ist.



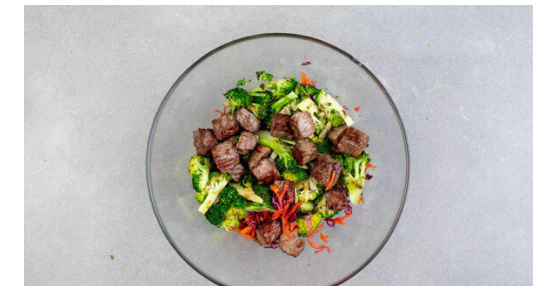
4. Salat vorbereiten

Den **Weißkohl** mit 1EL Pflanzenöl, 2EL Essig und ½TL Salz vermengen, gut durchkneten und beiseitestellen.



5. Garnitur vorbereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken.



6. Salat fertigstellen

Den **Weißkohl** mit dem **Brokkoli** und dem **Fleisch** vermengen und auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Nach Belieben mit der **Erdnussauce** beträufeln, mit dem **Koriander** und den **Erdnüssen** garnieren und servieren.