



## RS Asia-Salat mit Bio-Rind und Brokkoli

dazu ein cremig-pikantes Erdnusss dressing



ca. 20min



2 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

- 1 Pck. Erdnussbutter <sup>1</sup>
- 30g Sambal Badjak
- 200ml Kokosmilch
- 1 Brokkoli
- 1 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 200g geschnittener Weißkohl
- 10g Koriander
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne mit Deckel

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 583kcal, Fett 36.6g, Kohlenhydrate 16.2g, Eiweiß 42.4g



### 1. Sauce zubereiten

Die **Erdnussbutter** mit der **½ des Sambal Badjak**, 1TL Essig, 1 kräftigen Prise Zucker und 1 Prise Salz in einem kleinen Topf verrühren. Die **½ der Kokosmilch** 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.



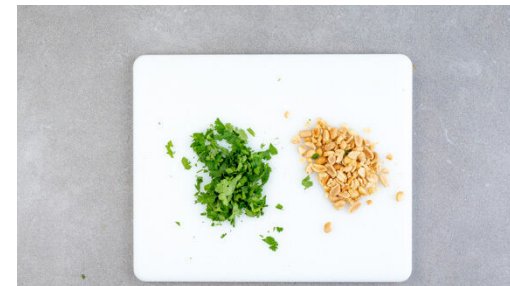
### 3. Fleisch braten

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



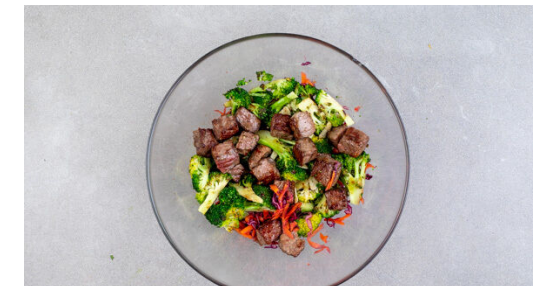
### 4. Salat vorbereiten

Den **Weißkohl** mit 1TL Pflanzenöl, 1EL Essig und 1 kräftigen Prise 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.