



RS Asia-Salat mit Bio-Rind und Brokkoli

dazu ein cremig-pikantes Erdnussdressing



ca. 20min



2 Portionen

Das cremig-pikante Erdnussdressing 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 ¹
- 30g Sambal Badjak
- 200ml Kokosmilch
- 1 Brokkoli
- 1 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 200g 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

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.



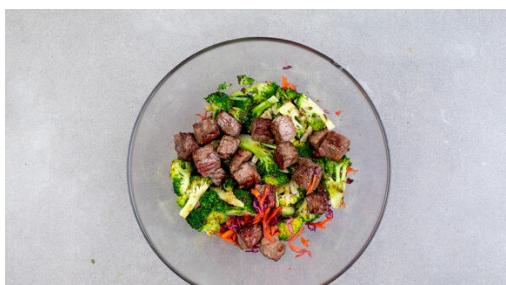
4. Salat vorbereiten

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 **Erdnusssoße** beträufeln, mit dem **Koriander** und den **Erdnüssen** garnieren und servieren.