



RESHOOT LC: Schweinerückensteak an Quinoasalat

mit Rotkohl und Fenchel



ca. 25min



2 Portionen

Leckere Quinoa verfeinert den Salat mit knackigem Rotkohl, Fenchel, Apfelscheiben und Walnüssen. Dazu gibt es ein saftig-zartes Schweinesteak. Genuss pur und ein schnelles Low-Carb-Rezept für einen unbeschwerten Feierabend!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Fenchelknolle
- 1 Stück Rotkohl
- 2 Schweinerückensteaks
- 10g Petersilie
- 1 Apfel
- 50g Walnusskerne ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- 1EL Honig
- 1EL Senf ³
- 1EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Milch (2), Senf (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 902kcal, Fett 58.8g,
Kohlenhydrate 58.9g, Eiweiß 32.0g



1. Fenchel schneiden

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für die **Quinoa** zum Kochen bringen. Den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden, dabei die Stiele entfernen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. auf jeder Seite braten, bis das **Fleisch** gar ist.



2. Quinoa kochen

Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 18-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



5. Salat vermengen

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Walnüsse** grob hacken und mit der **Petersilie** und der **Quinoa** unter den **Salat** mengen. Dann die **Apfelscheiben** zugeben und vorsichtig unterheben. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Salat vorbereiten

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. 1EL Honig, 1EL Senf, 2EL Mayonnaise, 2EL Olivenöl und 1EL Essig gut verrühren. Das **Dressing** mit dem **Fenchel** und dem **Rotkohl** zu einem **Salat** vermengen.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Den **Quinoasalat** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und servieren.