



Asia-Salat mit Rindfleisch und Brokkoli

dazu ein cremig-pikantes Erdnussdressing



ca. 25min



2 Personen

Als wir dieses Rezept in der Testküche probierten, wussten wir sofort, dass das cremig-pikante Erdnussdressing perfekt zum Brokkolisalat, dem knackigen Rotkohl und den zarten Rindfleischstreifen passt. Die Kombination aus Sambal Oelek, Erdnussbutter und Kokosmilch schmeckt viel besser als Fertigprodukte aus dem Supermarkt. Etwas frischen Koriander und geröstete Erdnüsse oben drauf und fertig ist dein neues Lieblingsgericht!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Erdnussbutter 5
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 250ml Kokosmilch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Brokkoli
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 Karotte
- 1 Packung geschnittener Rotkohl
- 10g Koriander
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen 5

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe

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

Allergene

Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 755kcal, Fett 47.2g, Kohlenhydrate 29.3g, Eiweiß 46.5g



1. Sauce zubereiten

Die **Erdnussbutter** mit **1EL Sambal Oelek**, 1TL Essig, 1 kräftigen Prise Zucker und 1 Prise Salz in einem kleinen Topf verrühren. Die **Kokosmilch** schütteln und **die 1/2** unter Rühren in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren zum Kochen bringen und 5-7Min. sanft köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, damit die **Sauce** abkühlen kann.



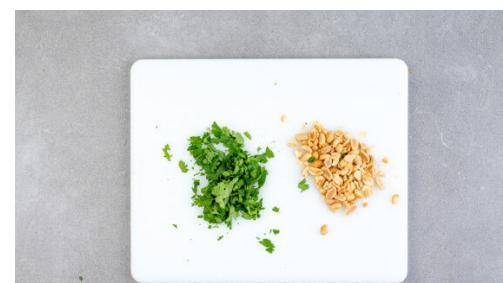
4. Salat vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben. Die **1/2 des Rotkohls** hinzufügen und alles mit 1TL Pflanzenöl, 1EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Den **Salat** gut durchkneten und beiseitestellen. Der **übrige Rotkohl** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



2. Brokkoli garen

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



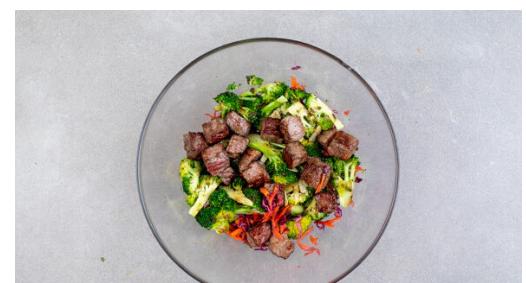
5. Garnitur vorbereiten

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



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit je 1 kräftigen 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.



6. Salat fertigstellen

Den **Salat** 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.