

Protein-Linsen-Salat mit Rindfleisch



Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

3 Huftsteaks von je ca. 160 g vom Schweizer Rind

200 g rote Linsen

1 Dose Kichererbsen

3 EL Apfelessig

1 EL Honig

1 EL Senf

3 EL kalt gepresstes Olivenöl

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Radieschen

300 g Salatgurke oder Snackgurken

1 Bund Salatkräuter, z.B. Dill, Kerbel, Peterli, Basilikum, Schnittlauch usw.

25 g Microgreens

1 EL HOLL-Rapsöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

658 kcal

53 g Eiweiss

61 g Kohlenhydrate

18 g Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Die roten Linsen sind besonders schnell gar, da sie geschält sind. Man kann aber auch sehr gut grüne, schwarze oder braune Linsen verwenden. Je nach Sorte variiert die Kochzeit jedoch beträchtlich, zwischen 20 und 45 Minuten.

Zubereitung

1 Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2 Die Linsen in Wasser knapp weich kochen. In ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen. Die Kichererbsen ebenfalls abgiessen, kalt abspülen und abtropfen lassen

3 In einer Schüssel Essig, Honig, Senf und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Linsen und Kichererbsen untermischen.



Meine Wahl.

- 4 Radieschen und Gurken in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Kräuter fein abzupfen und mit den Microgreens mischen.
- 5 Das Fleisch salzen. In einer Bratpfanne das Öl erhitzen und darin die Hufsteaks je nach gewünschter Garstufe auf jeder Seite 2–3 Minuten braten. Auf einen Teller geben und 5 Minuten ruhen lassen.
- 6 Radieschen und Gurken unter den Linsen-Kichererbsen-Salat mischen und diesen auf gut verschliessbare Behälter verteilen. Darüber die Kräuter und Microgreens geben. Hufsteaks leicht schräg zu den Fleischfasern in sehr feine Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Die Behälter verschliessen und bis zum Essen kalt stellen.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.