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.

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 Huftsteaks 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. Huftsteaks leicht schräg zu den Fleischfasern in sehr feine Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Die Behälter verschliessen und bis zum Essen kalt stellen.