

Lauwarmer Thailändischer Rindfleischsalat



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 45 min

 Aktivzeit: 45 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 2 Huftsteaks
- 300 g nicht zu reife Papaya, siehe Tipp
- 200 g Rüebli
- 1 Kohlrabi
- 1 Schalotte
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Chilischote
- 2 EL Fisch- oder Sojasauce
- 1 EL Kokosblüten- oder brauner Zucker
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Bund Thaibasilikum oder normales Basilikum
- 2 EL Cashewnüsse
- 1 TL HOLL-Rapsöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 331 kcal
- 31 g Eiweiss
- 19 g Kohlenhydrate
- 13 g Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

 Low Carb

In der thailändischen Küche wird dieser Salat mit Gemüse-Papaya zubereitet, die von der Konsistenz sehr fest ist. Man kann jedoch für den Salat auch eine ganz normale Papaya verwenden, die aber nicht zu reif sein darf, da sie sich sonst nicht schön schneiden lässt und beim Mischen des Salates zerfällt.

Zubereitung

- 1 Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 Papaya schälen, halbieren und Kerne herauslösen. Das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden.
- 3 Rüebli und Kohlrabi schälen. Zuerst in feine Scheiben und anschliessend in feine Streifen schneiden. Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden.

- 4 Grüne Schale der Limette fein abreiben und den Saft auspressen. Chilischote in Ringe schneiden. Alle diese Zutaten mit Fisch- oder Sojasauce, Zucker sowie Öl verrühren. Papaya, Rüebli, Kohlrabi und Schalotten beifügen, alles mischen und 10 Minuten ziehen lassen.
- 5 Basilikum abzupfen und in feine Streifen schneiden. Cashewnüsse grob hacken.
- 6 Rapsöl in der Bratpfanne erhitzen. Fleisch salzen und im Öl auf jeder Seite 3-4 Minuten braten. Dann aus der Pfanne nehmen und 6-8 Minuten ruhen lassen.
- 7 Basilikum und Cashewnüsse unter den Salat mischen und diesen auf einer Platte anrichten. Das Fleisch in feine Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Sofort servieren.