

Pasta-Salat mit Kalbfleisch und Mangold



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 45 min

 Aktivzeit: 45 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

450

- 450 g** Kalbsnuss vom Schweizer Kalb
- 700 g** Mangold oder Krautstiele
 - Salz
- 100 g** Dörrtomaten, in Öl eingelegt
- 150 g** Cherrytomaten
- 1 Bund** Basilikum
- 6 EL** weisser Balsamicoessig
- 2 EL** grobkörniger Senf
- 4 EL** Öl von den Dörrtomaten oder kaltgepresstes Rapsöl
 - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 200 g** Pasta in Reisform, z. B. Risoni oder Orzo, siehe Tipp
- 1 TL** HOLL-Rapsöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 398** kcal
- 30 g** Eiweiss
- 22 g** Kohlenhydrate
- 20 g** Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

 Low Carb

Anstelle der Reis-Pasta kann der Salat auch mit anderen Teigwarensorten zubereitet werden. Am besten eignen sich in diesem Fall eher kleinere Sorten wie Farfalle oder Mini- Penne usw.

Zubereitung

- 1** Fleisch 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.
- 2** Mangold- oder Krautstielblätter von den Stielen trennen. Blätter und Stiele getrennt in Streifen schneiden. Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Stiele hineingeben und 5 Minuten garen. Dann die Blätter beifügen und nur noch 30 Sekunden mitkochen. In ein Sieb abgiessen, unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

- 3 Dörrtomaten auf Küchenpapier gut trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Cherrytomaten halbieren. Basilikum in Streifen schneiden.
- 4 Balsamico, Senf und Öl zu einer Sauce verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Reis-Pasta in kochendem und gesalzenem Wasser bissfest kochen. Dann abgiessen und abtropfen lassen.
- 6 In einer Bratpfanne das HOLL-Öl erhitzen. Fleischwürfel salzen und pfeffern und im Öl 2?3 Minuten anbraten. Herausnehmen und auf einem Teller 2?3 Minuten ruhen lassen.
- 7 Mangold oder Krautstiele, Dörrtomaten, Cherrytomaten, Basilikum, Reis-Pasta, Fleisch und Sauce in einer Schüssel mischen und auf Tellern anrichten.