Lauwarmer Rindfleischsalat Thai-Style

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 50 min
Aktivzeit: 50 min
Mittel



Zutaten

für 4 Personen

2	Entrecôtes vom Schweizer Rind (à ca. 300 g)
200 g	breite Reisnudeln
2	Rüebli
3	Stangensellerie
1	Kohlrabi
1	kleine rote Zwiebel
1	rote Chili (je nach Geschmack)
1	walnussgrosses Stück Ingwer
2	Bio-Limetten (Saft und abgeriebene Schale)
1 EL	Rohrzucker
1 EL	Sojasauce
2 TL	Sesamöl
2 EL	Erdnusskerne

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

490	kcal
40 g	Eiweiss
52 g	Kohlenhydrate
12 g	Fett

enthält Gluten
Laktosefrei

Die Schweiz ist ein Grasland – und darum ein Fleischland.

Ein Grossteil unserer Fläche ist Grasland und für den Acker- und Obstbau nicht geeignet. Wiederkäuer hingegen verwerten das Gras und liefern hochwertige Milch und Fleisch.

Zubereitung

1 Die Reisnudeln nach Packungsanleitung zubereiten. In der Zwischenzeit Rüebli und Selleriestangen rüsten und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Chili in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.

2 Limettensaft und abgeriebene Schale mit dem Rohrzucker, dem geriebenen Ingwer, Sojasauce und Sesamöl in einer grossen Schüssel verrühren. Die abgetropften Reisnudeln und das Gemüse zugeben und gut mischen.

3 Die beiden Entrecôtes in einer Grillpfanne bei starker Hitze auf beiden Seiten 4–5 Minuten braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und etwa 10 Minuten ruhen lassen. Anschliessend in dünne Scheiben schneiden und locker unter das Gemüse und die Nudeln mischen.

4 Nochmals ungefähr 10 Minuten ziehen lassen, Erdnüsse grob hacken, über den Salat streuen und servieren.