

Lauwarmer Rindfleischsalat Thai-Style



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 Reismudeln
- 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 Reismudeln 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 Reismudeln und das Gemüse zugeben und gut mischen.



Meine Wahl.

- 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.