# Siedfleisch-Salat mit Wintergemüse und Hirse



### Meine Wahl.

:3

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 25 min

§ Einfach



#### Zutaten

für 4 Personen

400 g Siedfleisch vom Schweizer Rind, gekocht

300 g Rüebli

300 g Pfälzer Rüebli

300 g Pastinaken6 Zweige Thymian

**2 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**50 g** Kürbiskerne

**200 g** Hirse

**2 Bund** glatte Peterli

2 TL Honig

2 EL grobkörniger Senf

**6 EL** Balsamicoessig

**4 EL** kalt gepresstes Rapsöl

#### Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

**737** kcal

32 g Eiweiss

59 g Kohlenhydrate

**40 g** Fett

₩ (

Glutenfrei

Ā

Laktosefrei

#### Gedämpft, nicht geröstet

Anstatt das Gemüse zu rösten, kann man es auch im Dampf etwa 8 Minuten schonend garen. In diesem Fall einfach das Öl weglassen.

## Zubereitung

- Beide Rüeblisorten und Pastinaken schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Thymian abzupfen, mit dem Öl beifügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und mischen. Das im vorgeheizten Backofen (180 °C Umluft, 200 °C Ober- und Unterhitze) 35 Minuten backen.
- Kürbiskerne in der Pfanne anrösten. Hirse knapp weich kochen, abgiessen und abtropfen lassen. Peterli hacken. Für das Dressing Honig, Senf, Balsamico und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.





# Meine Wahl.

Siedfleisch in 1 cm grosse Würfel schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mischen und wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den Salat in Behälter füllen und bis zum Essen kalt stellen.