Siedfleisch-Salat mit Wintergemüse und Hirse

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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	Pastinaken
6 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
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

1. 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.

2. 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.

3 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.