

Siedfleisch-Salat mit Wintergemüse und Hirse



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 Rüebliarten 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.



Meine Wahl.

- 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.