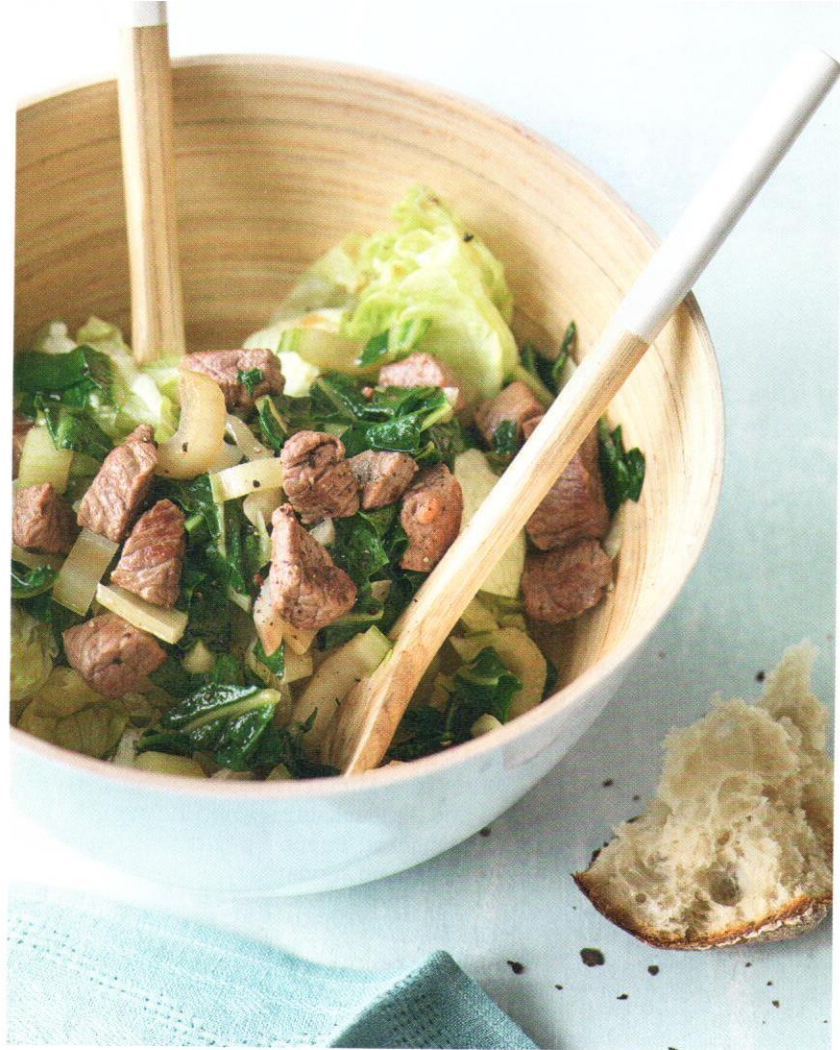




Krautstielsalat mit Rindfleisch

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

350 g Krautstiel
1 kleiner Eisbergsalat
1 Bund glattblättrige Petersilie
350 g Rindshuft
6 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
1 TL Honig
5 EL Apfelessig

1. Krautstiel je nach Grösse längs halbieren oder dritteln. In dünne Streifen schneiden. Grün beiseitestellen. Eisbergsalat in Streifen à 2 cm schneiden. Petersilie hacken. Rindshuft in ca. 1 cm lange und 5 mm dicke Stücke schneiden.

2. Ein Drittel des Öls in einer Bratpfanne erhitzen. Krautstielstängel dazugeben und ca. 2 Minuten braten. Krautstielblätter dazugeben und kurz mitbraten, bis sie zusammenfallen. Gemüse in eine Schüssel geben. Fleisch in einem weiteren Drittel des Öls bei hoher Hitze ca. 1 Minute anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Honig und die Hälfte des Essigs dazugeben. Fleisch mit Gemüse und Petersilie mischen. Restliches Öl und Essig dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eisbergsalat mit Rindfleischsalat anrichten. Dazu Brot servieren.

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 21 g Eiweiss, 11 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 900 kJ/210 kcal