

Orangen-Linsen-Salat mit Roastbeef-Saté

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

250 g Roastbeef	1 TL Tomatenmark	1 TL Ingwer in Blütenhonig
1 kleine Chilischote	1 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

50 g gelbe Linsen	50 g rote Linsen	1 Orange
1 Zweig glatte Petersilie	10 ml weißer Balsamicoessig	15 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

Das Fleisch gegen die Faser in lange zwei bis drei Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien. Anschließend die Hälfte der Schote kleinschneiden und mit dem Tomatenmark, dem Honig und einem Teelöffel Olivenöl zu einer Paste verrühren und mit Pfeffer würzen. Die Fleischstreifen wellenartig auf die Holzspieße stecken und mit der Marinade einstreichen. Zehn Minuten marinieren lassen. Die Satés in einer heißen Pfanne von beiden Seiten zwei bis drei Minuten in Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Linsensalat:

Zwei Töpfe mit Wasser aufsetzen und die Linsen getrennt in reichlich Wasser bissfest garen, anschließend abgießen und abkühlen lassen. Die Orangen so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist. Mit einem scharfen Messer die Filets heraustrennen und den Saft dabei auffangen. Den Saft der Orange mit dem Balsamico und 15 Milliliter Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Unter den Salat mischen. Den Linsensalat und die Orangenfilets in Schalen anrichten, die Satés darauf legen und mit einigen Blättchen Petersilie garnieren.

Tom Grischko am 17. Juni 2014