

Salat von Winter-Gemüse mit Rindfleisch-Streifen

Für 4 Personen

200 g Rosenkohl	500 g Grünkohl	Salz
2 Petersilienwurzel	200 g Topinambur	100 g Cranberrys
Zucker	1 Lorbeerblatt	1 EL Senf, mittelscharf
1 Prise Anis, gemahlen	3 EL weißer Balsamico	7 EL Rapsöl
2 EL Gemüsebrühe	50 g Cashewkerne	2 Kresse-Schälchen
300 g Rinderrücken, ausgelöst	Pfeffer	

Rosenkohl putzen und die Röschen in einzelne Blätter teilen.

Den Grünkohl verlesen, die Blättchen von den Stielen zupfen, gründlich waschen.

Grünkohlblätter trocken schleudern.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, gezupften Grünkohl darin portionsweise 2 Minuten bissfest blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Grünkohl sorgfältig abtropfen lassen.

Rosenkohlblätter ebenfalls im Salzwasser 1 Minute blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Petersilienwurzeln und Topinambur waschen, schälen und sehr fein schneiden.

Cranberrys in einem Topf mit gezuckertem Wasser und einem Lorbeerblatt 5 Minuten kochen. Anschließend aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen.

Senf mit Salz, Anis und Essig in einer Schüssel verrühren, langsam 5 EL Öl zugeben. Das Dressing mit 2 EL vom Cranberrysud und Gemüsebrühe verdünnen.

Blanchierte Grünkohlblätter in die Schüssel mit dem Dressing geben und gründlich verkneten.

Dann Rosenkohlblätter, Petersilienwurzel, Topinambur und Cranberrys zugeben und locker untermischen.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Kresse vom Beet schneiden.

Den Rinderrücken in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne restliches Öl erhitzen und die Fleischscheiben darin von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten.

Den Salat auf Tellern anrichten, die gebratenen Rinderstreifen darauf verteilen, Kresse und Cashewkerne darüber streuen. Dazu passt sehr gut Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 09. Februar 2022