

Fleisch-Salat einmal anders

2 Personen	240 g Rinderfilet	1 Karotte
1/2 Pak-Choi	1 Apfel, geschält, geviertelt	4 EL Sojasauce
1/2 Zitrone	4 EL Olivenöl	2 EL Butter
1/2 Bund Frühlingslauch	2 EL gesalzene Erdnüsse	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix		

Das Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben mit dem Messer plattieren und von beiden Seiten salzen. Das Fleisch in heißer Butter für jeweils 20 Sekunden von beiden Seiten garen. Das Fleisch herausnehmen und die Pfanne beiseitestellen.

Den Pak Choi in dünne Streifen, die Karotte in feine Scheiben schneiden. Beides zusammen bei niedriger Hitze in die Fleisch-Pfanne geben und ca. 1 Minute garen.

Für die Marinade den Apfel im Standmixer zerkleinern.

Zitronensaft, Sojasauce und Olivenöl dazugeben und nochmals mixen.

Das Fleisch, die Karotten und den Pak Choi zusammen in eine Schale geben und mit Frühlingslauch, Erdnüssen und der Marinade vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Steffen Henssler am 13. Januar 2022