



ASIA-GRAUPEN-SALAT MIT GEBRATENEM RINDFLEISCH

(PSEUDO-)GETREIDE | HAUPTSPESIE | 15-45 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



Zutaten (Für 1 Person)

- * 50 g Müller's Mühle Perlgraupen
- * 1 EL Sesam
- * 100 g Rinderfilet
- * Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- * 1 EL Knoblauchöl
- * 80 g Rotkohl
- * 1 Möhre
- * 40 g Pflücksalat
- * 4-5 TL Limettensaft
- * 1 TL Honig
- * 1-2 EL Sojasauce
- * 1 EL geröstetes Sesamöl
- * 2 EL Brühe
- * 40 g Mungobohnenkeimlinge (ersatzweise aus dem Glas)

Produktempfehlungen



PERLGRAUPEN

Zubereitungen

Graupen nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen. Sesam in einer beschichteten Pfanne rösten. Filet trocken tupfen, in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in erhitztem Knoblauchöl ca. 3-4 Minuten braten.

Rotkohl putzen, Möhre schälen, beides waschen und raspeln. Salat waschen und abtropfen lassen. Limettensaft, Honig, Sojasauce, Sesamöl und Brühe verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat wie folgt in das Glas einschichten: Dressing, Möhre, Graupen, Rotkohl, Filet, Keimlinge, Pflücksalat, Sesam. Glas verschließen und bis zum Verzehr kalt stellen. Vor dem Verzehr das Glas umdrehen, sodass das Dressing sich mit den übrigen Zutaten vermischt. Den Deckel abdrehen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (zzgl. Garzeit Graupen)