

Kochen mit Klaus

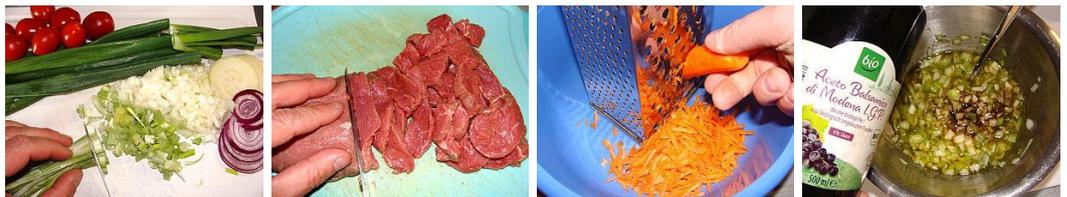
Salatherzen mit Roastbeef-Streifen

Zutaten: (Für 4 Personen)

- 250 g Roastbeef, 2 Salatherzen bicolor, 15 Cherrytomaten, 1 Möhre,
- je ½ rote & weiße Zwiebel, 2 Lauchzwiebeln, 2 TL brauner Zucker,
- Salz, Pfeffer, Olivenöl, 2 EL Balsamico, 1 Pck. Fix f. Küchenkräuter,
- Oregano, Majoran, frisches u. TK-Basilikum, 30 g Kernemischung

Zubereitung:

1. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, Lauchzwiebelweiß fein würfeln. Lauchzwiebelgrün in Ringe, Roastbeef in Streifen schneiden. Tomaten halbieren. Möhre schälen u. grob raspeln.



2. Zwiebelwürfel, Fix, Balsamico, 4 EL Olivenöl, 3 EL Wasser, Pfeffer, Salz, Zucker, Kräuter vermengen. Kernemischung in einer fettfreien Pfanne braun anrösten, zugeben u. 30 Min. ziehen lassen.



3. Salat waschen, putzen u. kleiner schneiden, mit Möhren, Tomaten in eine große Schüssel geben, Vinaigrette unterheben u. vermischen. Roastbeef-Streifen in Olivenöl anbraten, nach Belieben würzen u. zusammen mit den Zwiebelringen auf dem Salat garnieren.



Tipp des Chaoten: Ein leckerer Sommersalat!



Erstellt von Klaus am 13.06.2017