

Rezept

Paleo-Blattsalat mit Steakstreifen

Ein Rezept von Paleo-Blattsalat mit Steakstreifen, am 09.06.2023

Zutaten

100 - 125 g Pfifferlinge	2 Frühlingszwiebeln
2 TL bunte Pfefferkörner	2 EL Aceto balsamico
1 TL Dijon-Senf	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 TL Ahornsirup	150 g Blattsalat-Mix mit Rucola (gewaschen und küchenfertig)
200 g Rindersteak	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal, 28 g F, 21 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Pilze putzen und trocken abreiben, große Exemplare halbieren oder in dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die bunten Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen.
2. Für das Dressing Essig, Senf und 2 EL Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Dressing mit dem Blattsalat mischen und auf zwei Teller verteilen.
3. Steak quer in schmale Streifen schneiden. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Steakstreifen und Pilze in die Pfanne geben (jeweils in eine Pfannenhälfte, nicht mischen) und 1 Min. scharf anbraten. Gut die Hälfte des bunten Pfeffers aufs Fleisch streuen, die Streifen wenden und mit dem restlichen bunten Pfeffer bestreuen. Fleisch und Pilze noch 1 Min. braten. Fleisch salzen und auf dem Salat anrichten.
4. Die Frühlingszwiebeln zu den Pilzen geben und noch kurz weiterbraten. Mit Salz würzen und ebenfalls auf dem Salat verteilen.