

Rezept

Roastbeef-Mango-Salat mit Quinoa und Burrata

Ein Rezept von Roastbeef-Mango-Salat mit Quinoa und Burrata, am 25.04.2024

Zutaten

80 g Quinoa	1 Mango
1 EL Olivenöl	½ TL Honig
2 EL Aceto balsamico	Salz
Pfeffer	150 g Roastbeefaufschnitt (ersatzweise magerer kalter Schweinebraten oder Putenbrustaufschnitt)
100 g Burrata	20 Basilikumblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 23 g F, 28 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Die Quinoa in 120 ml kochendem Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 8 Min. garen. Dann noch 5 Min. zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen. Inzwischen die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Olivenöl, Honig, Aceto balsamico, Salz und Pfeffer in einer Tasse verquirlen.
2. Quinoa in ein Sieb abgießen, falls sie das Wasser nicht aufgesaugt hat, und in eine Schüssel geben. Mangostücke und zwei Drittel des Dressings hinzufügen und unterheben. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Salat mit den Roastbeefscheiben auf zwei Tellern anrichten. Die Burrata halbieren und je eine Hälfte auf den Salat legen. Übriges Dressing auf das Roastbeef und die Burrata träufeln. Den Salat mit Basilikumblättern bestreuen, mit Pfeffer übermahlen und sofort servieren.