

Rezept

Roastbeef mit Kohlrabi-Mais-Salat

Ein Rezept von Roastbeef mit Kohlrabi-Mais-Salat, am 04.10.2023

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 kleiner Kohlrabi | 1 kleine Dose Maiskörner (ca. 140g Abtropfgewicht) |
| 2 EL Aceto balsamico bianco | 1 EL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer |
| 1/2 Bund Schnittlauch | 50 g Schmand |
| 200 g gebratenes Roastbeef in dünnen Scheiben | 2 EL Kürbiskerne |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 21 g F, 30 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Den Kohlrabi schälen, zarte Blättchen abschneiden, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Knolle in dünne Scheiben und diese in schmale Streifen schneiden. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen, mit den Kohlrabistreifen, den -blättern, dem Essig, dem Öl sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.

2. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Unter den Schmand rühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Das Roastbeef auf zwei Teller verteilen, den Schnittlauch-Schmand und den Kohlrabi-Mais-Salat daneben anrichten. Die Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett leicht anrösten und obenauf streuen.