

Rezept

Schneller Feldsalat mit Mango und Steakstreifen

Ein Rezept von Schneller Feldsalat mit Mango und Steakstreifen, am 20.03.2023

Zutaten

1 Limette	20 g sehr frischer Ingwer
1 EL + 1 TL flüssiger Honig	5 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer
1 EL gehacktes Thai-Basilikum (ersatzweise Kerbel oder Petersilie)	1 reife Mango
250 g Rindersteak	1/2 TL Currypulver
30 g Cashewkerne	100 g Feldsalat

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

Zubereitung

1. Für das Dressing die Limette auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Mit 2 EL Limettensaft und 1 EL Honig verrühren, 4 EL Öl unter Rühren dazulaufen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Thai-Basilikum unterrühren.
2. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch zuerst vom Stein, dann in Stifte schneiden. 1 TL Honig, restlichen Limettensaft und Currypulver verrühren. Die Marinade mit der Mango mischen und beiseitestellen.
3. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, das Steak darin zunächst bei starker, dann bei mittlerer Hitze je nach Vorliebe von beiden Seiten je 3-5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie wickeln und kurz ruhen lassen.
4. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Mit den Mangostiften auf zwei Teller verteilen. Mit dem Dressing beträufeln. Das Steak schräg in Scheiben schneiden und darauf anrichten. Mit den Cashewkernen bestreut servieren.