

Bunter Wintersalat mit Steak



Zutaten (4 Personen):

1/2 kleiner Rotkohl (ca. 400 g)
100 g Feta
1 Möhre
1 Zwiebel
50 g Walnusskerne
2 rote Beete (gegart, vakuumiert)
4 kleine Nackensteaks (á 150 g)
75 g Blattsalate (gemischt)
75 g Feldsalat
60 ml Weissweinessig
2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
1/2 TL Honig
Salz
Pfeffer
2 EL Rapsöl
1 EL Petersilie (TK)

Zubereitung:

Rotkohl waschen, vierteln vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die Kohlstreifen mit 1/2 Teelöffel Salz sowie einer Prise Zucker mischen, mit den Händen gut durchkneten und etwa 1 Stunde ziehen lassen.

Die Möhre waschen, schälen und grob raspeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Die stark färbende rote Beete unter Zurhilfenahme von Einmalhandschuhen ebenfalls fein würfeln.

Walnüsse grob hacken. Feldsalat und Blattsalat verlesen, gegebenenfalls säubern, waschen und trocken schleudern.

Alle vorgenannten Zutaten in eine große Schüssel geben und den Feta hineinbröseln.

Dann die Vinaigrette zubereiten. Hierzu Weissweinessig, Olivenöl, Honig sowie Petersilie vermischen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette auf den vorbereiteten Salat geben unter unterheben.

Im Anschluss das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Nackensteaks darin von jeder Seite etwa 2 Minuten scharf anbraten. Die Steaks herausnehmen und quer in Scheiben schneiden.

Den Salat auf tiefen Tellern anrichten und mit den Steakstreifen garniert servieren.

Tipp:

Für eine sommerliche Variante den Feldsalat gegen Rucola tauschen.

Nährwertangaben: 483 kcal p.P, 14 g KH p.P.