

Rosenkohl-Salat mit Steak



Zutaten (4 Personen):

- 800 g Rosenkohl
- 2 Zwiebeln (rot)
- 200 g Feta
- 4 EL Rapsöl
- 100 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 75 g Nusskerne (gemischt)
- 1 Bund Petersilie
- 150 ml Orangensaft
- 4 Steaks (á ca. 200 g)
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Rosenkohl waschen und halbieren. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzt, Rosenkohlhälften sowie Zwiebelwürfel hineingeben und darin 3 Minuten anbraten. Alles mit Orangensaft ablöschen, aufkochen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Nüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und beiseite stellen.

Den Feta zerbröseln und mit Petersilie, Tomatenstreifen sowie Nüssen unter den angebratenen Rosenkohl mischen. Alles warm halten und dann die Steaks zubereiten. Hierzu die Steaks waschen, trocken tupfen, mit den restlichen zwei Esslöffeln Rapsöl einreiben und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Ein Rezept von www.SCHMAUSE-blog.de

Eine Pfanne erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite ca. 2 Minuten scharf anbraten. Dann die Temperatur reduzieren, die Steaks weitere 2 Minuten von beiden Seiten braten, danach herausnehmen und im Anschluss 10 Minuten in Alufolie gepackt ruhen lassen.

Den lauwarmen Rosenkohlsalat gemeinsam mit den Steaks auf Tellern anrichten und servieren.

Nährwertangaben: 728 kcal p.P, 18 g KH p.P.