

Paleo Salat-Bowl mit Steakstreifen

VORBEREITEN

40
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



knackigen Möhrchen, farbenfroher Rote Bete und warmen Röstkartoffeln, steuern die Jäger heute noch ein paar saftige Steakstreifen bei und die Sammler verfeinern das Ganze mit knusprigen Nüssen und Samen - so lecker war Salat bestimmt auch in der Steinzeit ...

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Kartoffeln waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. 1/3 Olivenöl mit den Kartoffeln vermengen. Großzügig mit Salz würzen, auf dem Backblech verteilen und ca. 30 Minuten im heißen Ofen goldbraun backen.

- 3 -

Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte des restlichen Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und Möhren 3-4 Minuten darin rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

- 4 -

Steak mit Salz und Pfeffer würzen und mit restlichem Olivenöl in der selben Pfanne 2-3 Minuten rundherum scharf anbraten. In Alufolie einschlagen und beiseitelegen.

- 5 -

Rote Bete in dünne Scheiben und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Radicchio in dünne Streifen schneiden. Babyspinat in eine Schüssel füllen. Radicchio, Kartoffelwürfel, Rote Bete und Möhren darauf anrichten.

- 6 -

Zutaten für 1 Portion

Für die Bowl

3 Kartoffeln
2 Möhren
200 g Flanksteak
3 Esslöffel Olivenöl
100 g Babyspinat
1/4 Radicchio
1 vorgekochte Rote Bete
2 Frühlingszwiebeln
1 Esslöffel Kürbiskerne
1 Esslöffel Sonnenblumenkerne
1 Esslöffel Pekannüsse
Salz, Pfeffer
1 Prise(n) grobes Meersalz

Für das Dressing

2 Esslöffel Mandelmus
1 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel heller Balsamico
1 Teelöffel Limettensaft
1 Teelöffel Ahornsirup
Salz, Pfeffer

Eine Schüssel voll Salat bitte! Neben frischem Spinat,

Paleo Salat-Bowl mit Steakstreifen

Für das Dressing alle Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 7 -

Steak in Streifen schneiden und auf den Salat legen.
Frühlingszwiebeln, Pekannüssen, Kürbis- und Sonnenblumenkernen darüber verteilen. Mit Meersalz bestreuen und mit Dressing servieren.