



Großer Sommersalat mit gegrillten Rindfleischstreifen

Zutaten

Für 4 Portionen

Für den Salat

- 1 Römersalatherz
- 100 g Rucola
- 100 g Spinat
- 15 g Petersilie
- 10 g Minze
- 1/2 Bund Radieschen

- 1/2 Fenchelknolle
- 100 g Brombeeren
- 100 g Feta

Für das Dressing

- 1 EL Honig
- 1 Zitrone
- 80 ml Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 kleine Schalotte
- Salz, Pfeffer

Für das Rindfleisch

- 320 g Rinderhüftsteak
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für den Salat Römersalatherz, Rucola und Spinat waschen und verlesen. Petersilie und Minze von den Zweigen zupfen. Radieschen in Scheiben, Fenchel putzen und in dünne Streifen schneiden. Brombeeren waschen und verlesen, Feta in Würfel schneiden. Für das Dressing Schale der Zitrone abreiben und Saft auspressen. Schalotte schälen und sehr fein hacken. Zitronensaft und -schale mit Honig, Schalotte, Olivenöl und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Rinderhüfte 2 Stunden vor dem Grillen aus dem Kühlschrank holen. Grill vorheizen. Fleisch bei direkter, hoher Hitze (ca. 250-280 °C) ca. 3-5 Minuten grillen. Fleisch wenden und weitere

3-5 Minuten grillen. Um das Fleisch medium zu servieren, sollte es eine Kerntemperatur von 55-58 Grad erreichen. Rinderhüftsteak von der Hitze nehmen und vor dem Anschneiden 10 Minuten ruhen lassen.

Alle Zutaten für den Salat zusammen mit dem Dressing vermengen und zusammen mit Rindfleischstreifen servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

429 kcal

10,2 g Kohlenhydrate

30,3 g Eiweiß

28,7 g Fett