



Feldsalat mit Rindfleisch

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/feldsalat-mit-rindfleisch.jsp>



Rezeptinformation

Zutaten für: **2 Portionen**

Zubereitungszeit: **15 Min.**

Fertig in: **25 Min.**

Je Portion : **1993 kJ, 476 kcal , 51 g Kohlenhydrate , 31 g Eiweiß , 15,5 g Fett , 63 mg Cholesterin**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Feldsalat mit roten Linsen und Rindfleisch

Zutaten

Zutaten für: 2 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
175 g	Feldsalat	
1 kleine	Zwiebel, rot	
1	Orange	
0,5 Tasse	Linse, rot	
1 Tasse	Fleischbrühe	
100 g	Rindfleisch	
1 EL	Walnussessig	
1 EL	Rapsöl, kalt gepresst	
1 EL	Meerrettichfrischkäse	
2	Vollkornbrötchen	

Mixteller Rezept



Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp

Foto: Konzeptstudio Feierabend / Fotolia

Video: Jan Reiff

Zubereitung

1.) Feldsalat waschen und in mundgerechte Röschen schneiden.
2.) Zwiebel/n fein würfeln, Orange/n schälen und in Würfel schneiden. Den Feldsalat mit den genannten Zutaten auf Tellern verteilen.
3.) Linsen in der Brühe 10 Minuten bissfest garen. Fleisch in den letzten 5 Minuten in Würfeln zugeben und ebenfalls wärmen.
4.) Die Linsen mit den übrigen Zutaten bis auf den Frischkäse abschmecken. Den Frischkäse mit 1 bis 2 EL (bei Zubereitung für 2 Personen) Wasser verrühren und als Topping auf den Salat setzen. Dazu die Brötchen wie Baguettescheiben aufschneiden und dazu genießen.

Zubereitungstipp

Tipp: Das Linsendressing können Sie bereits fertig stellen und kurz vor dem Servieren nochmals aufwärmen