



Roastbeef mit Sauce Tatar und buntem Salat

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Eier	1 St.
Gewürzgurken	2 St.
Kapern	1 Esslöffel
Sonnenblumenkerne	3 Esslöffel
Petersilie, frisch	20 g
Mayonnaise	150 g
Joghurt, natur	50 g
Senf	2 Teelöffel
Salz	
Pfeffer, schwarz	
bunter Blattsalat	150 g
Olivenöl	4 Esslöffel
Essig	2 Esslöffel
Zucker	
Roastbeef	160 g

Zubereitung

In einem Topf ca. 1 l Wasser zugedeckt aufkochen. Ei in das kochende Wasser geben, ca. 7 Min. garen und anschließend unter kaltem Wasser abschrecken. Gewürzgurken und Kapern abgießen und abtropfen lassen. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe fettfrei erhitzen und Sonnenblumenkerne darin ca. 2 Min. rösten. Auf einem Teller beiseitestellen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Gewürzgurken und Kapern fein würfeln. Ei pellen und ebenfalls klein würfeln.

In einer Schüssel Mayonnaise mit Joghurt und 1 TL Senf verrühren. Petersilie, Gewürzgurken, Kapern und Ei dazu geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Salat waschen und trockenschleudern. In einer Schüssel Olivenöl mit Essig und 1 TL Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Dressing zum Salat geben und vermengen.

Salat auf Tellern verteilen, Roastbeef und Sauce Tatar dazu anrichten und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	512 kcal		
Kohlenhydrate	9 g	Ballaststoff	1 g
Eiweiß	15 g	Fette	47 g