

Roastbeef mit Sauce Tatar und buntem Salat

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





Zutaten

für 4 Portionen	
Eier	1 St.
Gewürzgurken	2 St.
Kapern	1 EL
Sonnenblumenkerne	3 EL
Petersilie, frisch	20 g
Mayonnaise	150 g
Joghurt, natur	50 g
Senf	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
bunter Blattsalat	150 g
Olivenöl	4 EL
Essig	2 EL
Zucker	
Roastbeef, geschnitten	160 g

Zubereitung

- 1. In einem Topf ca. 1 I 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.
- 2. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Gewürzgurken und Kapern fein würfeln. Ei pellen und ebenfalls klein würfeln.
- 3. In einer Schüssel Mayonnaise mit Joghurt und 1 TL Senf verrühren. Petersilie, Gewürzgurken, Kapern und Ei dazugeben, vermengen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
- 4. Salat waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel Olivenöl mit Essig und 1 TL Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Dressing zum Salat geben und vermengen.
- 5. Salat auf Tellern verteilen, Roastbeef und Sauce Tatar dazu anrichten und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	473 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	42 g