



Rezepte > Mittagessen

Rote-Bete-Apfel-Salat mit Steakstreifen

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	2 St.
Rote Bete im Glas, Scheiben	500 g
Rumpsteaks	600 g
Schnittlauch, frisch	20 g
Essig	2 EL
Öl	2 EL
Honig	1 EL
Meerrettich	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Rote Bete ebenfalls in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Beides in einer Schüssel mischen. Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, in ca. 1–2 cm dünne Streifen schneiden und salzen.
2. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Für das Dressing in einer Schüssel Essig mit 1 EL Öl, Honig, Meerrettich, Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrühren.
3. In einer Pfanne restliches Öl auf hoher Stufe erhitzen, Steakstreifen darin rundherum ca. 3–4 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 5 Min. ruhen lassen.
4. Rote-Bete-Apfel-Salat mit Dressing vermischen, Steakstreifen darauf anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	364 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	14 g