



# 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,<br>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     |