



Rucolasalat mit Rindfleisch und Mandeln

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
25minSchwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Rinder Rumpsteaks	300 g
Mandeln, ganz	75 g
Olivenöl	6 EL
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	75 g
Essig	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Rucola	150 g
Frühlingszwiebeln	3 St.
Paprika, edelsüß	
Butterschmalz	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Küchenpapier

1. Rumpsteaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. In einer Pfanne Mandeln mit 1 TL Öl auf mittlerer Stufe ca. 2–3 Min. goldbraun rösten, auf einem Teller etwas abkühlen lassen und grob hacken. Derweil Datteln fein würfeln. In einer Schüssel Mandeln und Datteln mit 2 EL Olivenöl und Essig vermischen, salzen und pfeffern.
2. In der Zwischenzeit Rucola waschen und trocken schleudern. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in dünne Ringe schneiden.
3. Rumpsteaks rundum mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer einreiben. In der Pfanne Butterschmalz auf hoher Stufe erhitzen und Steaks darin rundherum ca. 3–5 Min. goldbraun anbraten. In Alufolie wickeln und ca. 4–5 Min. ruhen lassen. Rucola und Frühlingszwiebeln zur Mandel-Dattel-Mischung geben und alles gut mischen. Steaks in sehr dünne Streifen schneiden, mit Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	428 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	30 g