

## Blattsalat mit gebratenen Rindfleischstreifen und Granatapfel

Vorspeise Fleischgerichte Frühling Herbst Low Carb  
Sommer

### ZUBEREITUNG

Das Beiried mit Salz und Pfeffer würzen, auf beiden Seiten ca. 1 Minute scharf anbraten und mit der Pfanne im Rohr bei 120 °C noch etwa 8-10 Minuten ziehen lassen. 52 – 54 °C Kerntemperatur wäre Medium ideal. Die Champignons in dickere Scheiben schneiden. In Olivenöl scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz überkühlen, mit dem Salat mischen und mit Balsamico Essig und Olivenöl marinieren. Mit der Kräuter Rustikana Mühle nach belieben würzen. Auf dem Teller anrichten und das in Scheiben geschnittene Rindfleisch rundum drapieren. Mit den Granatapfelkernen dekorieren.

Tipp: Sehr gut auch mit gebratenen Hühnerfiletstreifen

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○



### ZUTATEN

300 g Blattsalat gemischt

400 g Beiried (ganzes Stück)

4 EL Olivenöl zum Braten

250 g Champignons

1/2 Granatapfel

Kotányi Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für das Dressing:

Balsamico Essig

Olivenöl

Kotányi Kräuter Rustikana Mühle