Benötigte Zutaten

200 g	Premium Naturjogurt 3,6 %
2 EL	Zitronensaft
2 EL	Öl
300 g	Lungenbraten
5 g	Weißbrot
70 g	Vogerlsalat
60 g	Rucola
1 TL	Balsamicoessig
1 TL	Honig
Prise	Salz, Pfeffer
2 Zehen	Knoblauch
1 EL	Wasser
2 EL	Rotwein
2 EL	Granatapfelkerne

Blattsalat mit Rindfleisch

in Joghurtmarinade und Croutons

Anleitung

1. Am Anfang 2 EL Joghurt mit Zitronensaft, 1 EL Öl und gepresstem Knoblauch glatt rühren.

2. Danach das Rindfleisch darin wenden und mit der restlichen Joghurtmenge bedecken.

3. Anschließend mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank für mindestens sechs Stunden marinieren, besser jedoch eine Nacht lang.

4. Das fertig marinierte Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

5. Im Anschluss daran das Weißbrot in kleine Croutonwürfel schneiden und auf einem Backblech bei 180 °C etwa 15 bis 20 Minuten trocknen lassen.

6. Nun 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten, sodass es innen noch etwas rosa ist.

7. Anschließend den Vogerlsalat und Rucola waschen, schleudern und in einer Salatschüssel anrichten.

8. Jetzt das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf dem Salat anrichten.

9. Den Bratenrückstand mit Honig und Balsamico einkochen.

10. Währenddessen das Joghurt und Wasser glatt rühren und zum Bratenrückstand in die Pfanne geben, zügig glatt rühren, einreduzieren und mit Rotwein ablöschen.

11. Nun das Dressing lauwarm auf den Salat geben.

12. Am Ende die leicht ausgekühlten Croutons und Granatapfelkerne über den Salat streuen und servieren.

Nährwerte pro Portion

22 g Fett 52 EW 24 Kohlenhydrate 512 kcal

Ein Rezept der:
AMA Marketing