

Montag, 31. Mai 2021

Rezept für 4 Personen

Ali Güngörmüs Bunter Bohnensalat, Zitronen-Sesam-Dressing, und Rinderstreifen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Zutaten:

Für den Bohnensalat:

60 g	Borlotti-Bohnen (weiße getrocknete Bohnenkerne)
100 g	breite Stangenbohnen
100 g (Keniabohnen)	dünne Stangenbohnen
30 g	dicke grüne Bohnenkerne (TK)
1	rote Paprikaschote
2 Zweige	Bohnenkraut

Für das Dressing:

2	Schalotten
1 EL	Olivenöl
2 EL	Kalbsjus (z. B. aus dem Glas)
50 ml	Geflügelfond (z. B. aus dem Glas)
2	Bio-Zitronen
1 EL	weißer Balsamico
1 EL	Tahin (Sesammus)
1 EL	Traubenkernöl
50 ml	Olivenöl
etwas	Salz
1 Prise	Cayennepfeffer

Für die Rinderstreifen:

500 g	Rinderrücken
etwas	Sonnenblumenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
50 g	Butter

Zubereitung:

Hinweis: Bohnen müssen über Nacht eingeweicht werden.

1. Die Borlotti-Bohnen über Nacht in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen.
2. Am folgenden Tag die eingeweichten Borlotti-Bohnen abgießen und in einem Topf mit reichlich ungesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weichkochen.
3. Breite Bohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die dünnen Bohnen putzen, waschen. Von den grünen Bohnenkernen die feste Außenhaut entfernen.
4. Die verschiedenen Bohnen getrennt voneinander in Salzwasser kochen, bis sie gar sind. Die breiten Bohnen und die dünnen Bohnen etwa 6 Minuten, die grünen Bohnenkerne etwa 2 Minuten. Direkt nach dem Abkochen in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
5. Sämtliche gekochten Bohnen in eine Schüssel füllen.
6. Die Paprika mit einem Sparschäler schälen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden und zu den gekochten Bohnen geben.



7. Das Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln, vom Stiel zupfen, fein hacken und ebenfalls dazugeben.
8. Für das Dressing die Schalotten abziehen, fein würfeln.
9. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Dann Kalbsjus und Geflügelfond dazugeben, jedoch nicht aufkochen, nur erwärmen. Topf vom Herd ziehen.
10. Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben. Den Saft einer halben Zitrone auspressen.
11. Abrieb der Zitronen, Zitronensaft, Essig, Tahin, Traubenkernöl und Olivenöl mit einem Schneebesen in den Topf mit der Schalotten-Brühemischung einrühren. Das Dressing mit Salz und Cayennepfeffer würzen, über die Bohnen gießen und vermengen.
12. Das Fleisch in 2 cm dicke Streifen schneiden.
13. In einer Pfanne etwas Sonnenblumenöl erhitzen und die Fleischstreifen darin scharf anbraten.
14. Die Fleischstreifen salzen und pfeffern. Thymian, Rosmarin und Butter dazugeben und das Fleisch noch kurz fertig braten.
15. Den Salat auf Teller verteilen und die Fleischstreifen darauf anrichten. Sofort servieren.

Pro Portion: 560 kcal / 2350 kJ

12 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 42 g Fett