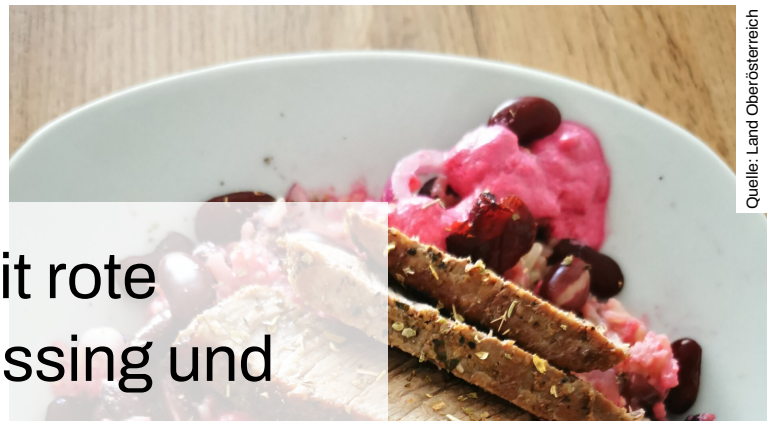


Quelle: Land Oberösterreich

Bohnen-Reissalat mit rote Rüben-Walnuss-Dressing und Rinderfiletstreifen

Mengenangaben für **4 Portionen**

Zutaten

Zutaten:

- Naturreis: 150 g
- Rote Zwiebel: 1 Stück
- Rote Bohnen, abegtropft: 240 g
- Rosinen: 2 EL
- Zitronensaft: 4 EL
- Rapsöl: 2 EL
- Rinderfilet: 500 g
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

Reis laut Anleitung in Salzwasser kochen.

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Bohnen abwaschen und zusammen mit den Zwiebeln und Rosinen zum Dinkelreis mischen. Olivenöl, Salz, Pfeffer und Gewürze zugeben.

Das Rinderfilet waschen, abtrocknen und in dünne Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm halten.

Dressing

Zutaten:

- Kleine gekochte rote Rübe: 1 Stück
- Naturjoghurt: 100 g
- Walnüsse: 30 g
- Zitronensaft: 2 EL
- Chilipulver
- Thymian
- Rosmarin

Zubereitung:

Für die Sauce die rote Rübe in Würfel schneiden und gemeinsam mit Joghurt, Walnüssen, Zitronensaft, Salz und 1 Prise Chili pürieren.

Das Dressing auf dem Bohnen-Reissalat verteilen und mit Rinderfiletstreifen servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
434 kcal	4,3 g	4,3 g	23 g	11 g	42 g	3,58 g	1,9 g

Allergen(e):

G - Milch	H - Schalenfrüchte