3 Fleisch

Steaksalat mit gebratenen Drilllingen

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Drillinge und Steak mit Pfeffer und Salz würzen. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Drillinge gar braten. Die restliche Butter in einer anderen Pfanne erhitzen und das Steak bis zur gewünschten Garstufe braten. Die Tomate in Stücke, die Gurke in halbe Scheiben und die rote Zwiebel in Ringe schneiden. Das Steak kurz ruhen lassen und dann in Streifen schneiden. Den Salat in eine tiefe Schüssel legen und Steak, Drillinge und Gemüse darüber verteilen. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit der Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Rindersteak
- [ ] 100 g vorgekochte Drillinge
- [ ] 100 g Tomate
- [ ] 75 g Gurke
- [ ] 50 g gemischter Salat
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 EL ungesalzene Butter
- [ ] 1 Zweig frische Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**452 kcal**
Kohlenhydrate	**22 g**
Fett	**21 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**39 g**