



PAULANER 0,0%
präsentiert



Mein Lieblings-Fitnessgericht

THOMAS MÜLLER

THAI BEEF SALAT

Zutaten

200 g Rinderfilet
2 EL Erdnussöl
1 EL Sweet Chili Sauce
1 EL Sojasauce
1 EL Fischsauce
2 EL wLimettensaft
1 EL Honig
2 Radieserl
1 rote Peperoni
1 Peperoncini
1/4 Salatgurke
4 Cocktailtomaten
1/2 rote Zwiebel
2 Stangen Frühlingszwiebeln
2 Zweige Minze
2 Zweige Thai Basilikum
1/2 Bund Koriander
Gerösteter Sesam

Zubereitung

FLEISCH PORTIONIEREN & ANBRATEN

- 1.) Fleisch in daumendicke Scheiben schneiden.
- 2.) Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten.
- 3.) Dann auf einem Gitter ruhen lassen.

GEMÜSE SCHNEIDEN

- 1.) Frühlingszwiebeln putzen. Das Weiße des Lauchs längs in Streifen, das Grüne in feine Ringe schneiden.
- 2.) Radieserl fein hobeln.
- 3.) Peperoni halbieren, entkernen und in 2 cm lange, dünne Scheiben schneiden.
- 4.) Gurke schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.
- 5.) Peperoncini halbieren & in feine Scheiben schneiden.
- 6.) Rote Zwiebel in feine Längsstreifen schneiden.
- 7.) Tomaten vierteln.

DRESSING ANRÜHREN

- 1.) Sweet Chilli, Limettensaft, Honig, Fischsauce und Sojasauce vermengen.
- 2.) Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

KRÄUTER ZUPFEN

- 1.) Minze, Koriander und Basilikum von Zweigen zupfen, große Blätter grob zerkleinern.

ANRICHTEN

- 1.) Das abgekühlte Fleisch in feine Streifen schneiden.
- 2.) Gemüse gemeinsam mit der Hälfte der Minze in die Soße geben und sorgfältig vermischen. Eventuell nachwürzen.
- 3.) Gerösteten Sesam dazugeben.
- 4.) Salat auf einem tiefen Teller anrichten und mit der restlichen Minze garnieren.

