Muslimischer bunter Wiesenkräutersalat

mit Quinoa
und Rinderstreifen

LECKER

LASS MAL kochen

WWW.JRK-BAYERN.DE

bunter Wiesenkräuter Salat

mit Quinoa und Rinderstreifen

Muslimisch,
Low Carb, glutenfrei,
laktosefrei, fructosearm

1. Rinderstreifen mit Knoblauchöl, Salz, Thymian und Pfeffer marinieren. In einer heißen Pfanne kurz von drei Seiten scharf anbraten, max. 3 Minuten.

2. Salat mit dem Gemüse, dem Quinoa und dem Dressing vermischen und anrichten.

3. Die Rinderstreifen auf den Salat verteilen und mit Radischenkresse garnieren.

Guten Appetit

Tipp:

Der Salat darf richtig Bunt aussehen, so lieben es die Kinder. Um so bunter umso besser und gehaltvoller. Und wer meint Kinder essen keinen Salat – es kommt nur darauf an wie er ihnen präsentiert wird. Schon mal ein Gesicht nachgelegt? Gerne auch ein paar Vollkorn-Croutons dazu geben.

Für 4 Personen

200	g	Wiesenkräutersalat
100	ml	Kräuterdressing
200	g	Quinoa, gekocht
100	g	Karotte, gewaschen, gehobelt
100	g	Petersilienwurzel gewaschen, geschält, gehobelt
350	g	Rinderstreifen z.B. aus Roastbeef vom Metzger
10	g	naturbelassenes Alpensalz
10	ml	Knoblauchöl
2	g	Thymian gezupft
3	g	Grüner Pfeffer zerdrückt
25	g	Radischenkresse

Schon gewusst

Rindfleisch ist gut für Frauen, da hier viel Myoglobin (Blutfarbstoff) enthalten ist. Rind sollte Medium (also rosa gebraten) gegessen werden, da dann das Eiweiß am besten aufgenommen werden kann.

Hier sieht man, dass wir nicht nur stupide Rezepte liefern, sondern auch eine Philosophie vermitteln möchten.