

Marinierte Rumpsteaks mit Salat

Zutaten für 4 Personen:

4 Rumpsteaks
2 rote Chilischoten
4 Schalotten
2 TL heller Balsamico, 8 EL Olivenöl
3 EL Pflanzencreme
2 TL Steakpfeffer, Salz

4 Möhren geraspelt
200 g Feldsalat
16 Cherry- Tomaten
6 EL Öl
3 EL Limettensaft
Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für die Marinade die Chilis waschen, halbieren, Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Schalotten schälen und klein schneiden. Balsamico, Olivenöl, Schalotten und Chili verrühren. Steaks in eine Schüssel legen und die Marinade dazugeben. Die Steaks für mind. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen und eine halbe Stunde vor dem Braten wieder raus nehmen.

Feldsalat waschen und lesen, Tomaten waschen. Für das Dressing das Öl mit dem Limettensaft verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen, Steaks aus der Marinade nehmen, abtupfen und von jeder Seite 3-4 Minuten braten, dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen.

Möhrenraspeln, Feldsalat und Tomaten auf den Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Steaks in Scheiben schneiden, auf den Tellern verteilen und mit Steakpfeffer und Salz würzen und servieren.

Guten Appetit!

