

Rezept des Monats Juni 2018

Avocado-Salat mit Straußensteak

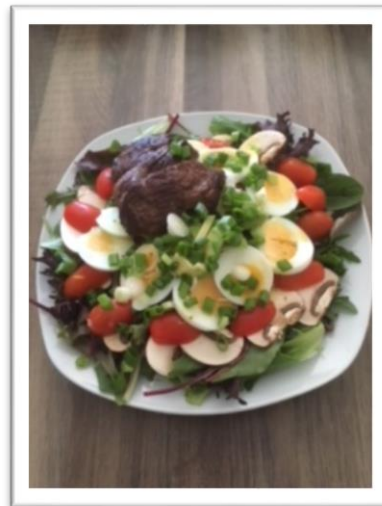
(für 4 Personen)

Zutaten:

4 Eier, hart gekocht
400 g Straußensteak
1 EL Öl
1 Schälchen Kirschtomaten
1 Kopf Salat oder 3 Salatherzen
Pilze, Paprika in Scheiben
2 mittelgroße reife Avocados

Für das Dressing:

4 EL Zitronensaft
8 EL Weißweinessig
2 EL Honig
2 EL mittelscharfer Senf
10 EL Raps- oder Olivenöl
Kresse oder Frühlingszwiebeln
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Das Straußenfleisch in kleine Medaillons schneiden, mit Salz würzen und in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten. Nach dem Braten erst mit Pfeffer würzen (es könnte sonst bitter schmecken) und dann aus der Pfanne nehmen.

Den Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen und vierteln. Avocados halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch schälen und in feine Stücke zerteilen. Bitte sofort mit Zitronensaft beträufeln.

Honig, Essig und Senf verrühren und das Rapsöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier in Scheiben schneiden.

Salat, Tomaten, Avocados, Straußenfleischstreifen und die Eierscheiben auf einem Teller anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Frühlingszwiebeln oder Kresse darüber geben.

Dazu passt hervorragend frisches Baguette mit Kräuterbutter.