



MEINE BEWERTUNG

TM5/TM31*

*Angaben nur bei Abweichung

Couscous-Salat

- 250 g Couscous
- 3 Stängel Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel, klein, halbiert
- 20 g Sonnenblumenöl
- 420 g Wasser
- 1 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 1 Würfel Gemüsebrühe für 0,5 l Wasser
- 200 g Möhren, in Stücken
- 150 g Paprika, in Stücken
- 75 g Sojabohnensprossen, frisch
- 3 Frühlingszwiebeln, in schrägen Ringen (5 mm)
- 40 g Sojasauce, hell
- ¼ TL Pfeffer

Mariniertes Rindfleisch

- 400 g Rindfleisch, mager, sehnenfrei (z. B. Rinderhüfte oder Rinderfilet), in dünnen Streifen (ca. 5 mm)
- 20 g Sonnenblumenöl
- 20 g Sojasauce, hell
- ½ TL Sambal Oelek
- ¼ TL Pfeffer

NÜTZLICHES ZUBEHÖR

- Bratpfanne
- große Salatschüssel



Arbeitszeit:
20 Min.



Gesamtzeit:
35 Min.



4 Portionen



mittel



Pro Portion: Eiweiß 32 g
Kohlenhydrate 49 g / Fett 16 g
Brennwert 2026 kJ/484 kcal

COUSCOUS-SALAT MIT RINDFLEISCH

ZUBEREITUNG

Couscous-Salat

1. Eine Salatschüssel auf den Mixtopfdeckel stellen, Couscous einwiegen und zur Seite stellen.
2. Koriander in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zum Couscous in die Salatschüssel geben.
3. Knoblauch und Zwiebel in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
4. Öl zugeben und **2 Min./120°C/Stufe 1 (2 Min./Varoma/Stufe 1)** dünsten.
5. Wasser und Gewürzpaste zugeben, **5 Min./100°C/Stufe 1** aufkochen, über den Couscous geben, vermischen und 4 Minuten quellen lassen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.
6. Möhren und Paprika in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4.5** zerkleinern und zum Couscous geben.
7. Sojabohnensprossen, Frühlingszwiebeln, Sojasauce und Pfeffer zum Couscous geben und alles vermischen.

Mariniertes Rindfleisch

8. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen, Rindfleisch, Öl und Sojasauce einwiegen, Sambal Oelek und Pfeffer zugeben, alles vermischen, in einer Pfanne auf dem Herd ohne Fett von beiden Seiten scharf anbraten (je Seite ca. 1 Minute), Pfanne vom Herd nehmen und Fleisch weitere 3–5 Minuten in der heißen Pfanne ziehen lassen. Couscous-Salat abschmecken und mit den Rindfleischstreifen servieren.

TIPP

- Statt der frischen Sojabohnensprossen können Sie auch welche aus dem Glas verwenden.