



Steakbowl vom Walisischen Rind (g.g.A.) mit Rote Bete und Feta

Zutaten

- 225 g mageres Rumpsteak vom Walisischen Rind (g.g.A.), in Streifen geschnitten
- Salz, Pfeffer
- 5 ml (1 TL) Öl
- 1 rote Zwiebeln, geschält, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 frische Rote Bete-Knollen, geschält, in kleine Stifte geschnitten
- 2 Karotten, geschält, in kleine Stifte geschnitten
- ¼ Kopf Wirsing, gewaschen, fein geschnitten
- 60 ml (4 EL) Orangensaft
- 50 g Fetakäse
- 15 g (1 EL) Petersilie, entstielt, fein gehackt
- Balsamico-Essig

Zubereitung

1. In großer Pfanne Öl erhitzen und Rumpsteak-Streifen vom Walisischen Rind ca. 3 bis 4 Minuten von allen Seiten anbraten. Zwiebel, Rote Bete, Karotten und Wirsing hinzugeben. Dann Orangensaft eingießen und alles nochmals ca. 2 bis 3 Minuten lang kochen. Vom Herd nehmen und Fetakäse unterrühren.
2. Mit frischer Petersilie bestreuen und Balsamico-Essig betröpfeln.
3. Mit geröstetem Naan- oder Pita-Brot servieren.



Zubereitungszeit:
10 Minuten

Portionen: 2

Küche: indisch,
cross-cultural

Zuschnitt: Rinder-
Rumpsteak