

Rindfleischsalat mit Avocado und Bohnen

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Senf
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 EL Sojasoße
- Pfeffer
- 2 EL Raps- oder Leinöl
- 800 g grüne Bohnen
- 240 g (Konserven) rote Bohnen
- 1 Avocado
- 8 Cocktailtomaten
- 600 g Roastbeef
- Salz
- Pfeffer

Für das Dressing Zitronensaft, Senf, Honig und Sojasoße gut verrühren und mit Pfeffer würzen. Anschließend das Öl unterschlagen.

Die grünen Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser in etwa acht Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Inzwischen die Kidney-Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.

Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Die Avocadohälften schälen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit es sich nicht bräunlich verfärbt. Die Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden und halbieren.

Tomaten und die beiden Bohnensorten in einer Schüssel mit dem Dressing mischen. Die Avocadoscheiben locker unterheben und den Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Roastbeefscheiben jeweils zu Röllchen aufrollen und den Salat damit garnieren.

Nährwerte (pro Portion):

415 kcal, 46 g Eiweiß, 19 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Bluthochdruck
Diabetes
Fettleber
Fettstoffwechselstörungen
Metabolisches Syndrom
Multipler Sklerose
Parodontitis
Sinusitis
Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 06.01.2021

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen