

## Rinderstreifen mit frischem Wildkräutersalat

und Rosmarinkartoffel-Wedges

Frühling auf dem Teller – mit frischem Wildkräutersalat aus einer bunten Mischung verschiedener Blattsalate und essbaren Blüten. Dazu Rosmarin-Ofenkartoffeln und zartes Rinderfilet. Ein leichtes, leckeres und einfaches Gericht. Lass es Dir schmecken!



30 min.













Rosmarin

Rinderkeulenstreifen Wildkräutersalat Kartoffeln (Drillinge)







Knohlauch

Kirschtomaten



| Zutaten in Deiner Box  | 2 Personen | 4 Personen |
|------------------------|------------|------------|
| Rinderkeulenstreifen   | 220 g      | 440 g      |
| Kartoffeln (Drillinge) | 500 g      | 1000 g     |
| Rosmarin               | 10 g 🕀     | 10 g       |
| Knoblauch              | 1/4 🕀      | 1/2 ⊕      |
| Bio-Wildkräutersalat   | 150 g      | 300 g      |
| Kirschtomaten          | 100 g      | 200 g      |
| Zitrone                | 1/2 🕀      | 1 ⊕        |

Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

## Nährwerte pro Person

Kalorien: 406 kcal Kohlenhydrate: 47 g Fett: 7 g, Eiweiß: 40 g Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) ....

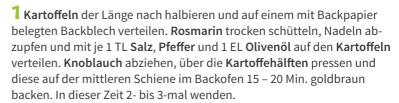
Salz, Pfeffer, Olivenöl

Was zum Kochen gebraucht wird.

Backofen, Backpapier, Backblech, Knoblauchpresse, Sieb, Zitronenpresse, große Schüssel, kleine Pfanne



**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Rinderkeulenstreifen** aus dem Kühlschrank holen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können. **Obst, Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.





- **2** Wildkräutersalat in einem Sieb abtropfen lassen. Kirschtomaten halbieren.
- **3** Zitrone auspressen. In einer großen Schüssel 1 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Salat und Tomatenhälften unterheben, alles gut vermischen und bis zum Servieren ziehen lassen.



- 4 In einer kleinen Pfanne einen Schuss Olivenöl erhitzen, Rinderkeulenstreifen darin 2 Min. scharf anbraten, anschließend Hitze reduzieren und weitere 2 Min. braten. Jetzt noch kurz mit Salz und Pfeffer würzen und schon kann serviert werden.
- **5** Rinderstreifen auf Tellern verteilen. Rosmarinkartoffel-Wedges und Wildkräutersalat dazu anrichten und genießen!

