

Asiatischer Salat mit Blaubeeren

Zutaten für 4 Personen:

1 Knoblauchzehe
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 Chilischote
400 g Baby-Pak-Choi
2 Rinderfilets (à 250 g)
Salz
Pfeffer
2 EL Sesamöl
2 EL Soja-Soße
100 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 Glas (340 g) wilde Blaubeeren aus Kanada
(125 g Abtropfgewicht)
1 EL heller Sesam
1 EL dunkler Sesam
Alufolie



Zubereitung:

1. Knoblauch und Ingwer schälen. Chili längs halbieren und die Kerne herauskratzen. Alles fein hacken. Pak-Choi putzen und waschen. Filets waschen und trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Filets von jeder Seite 2-3 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen, in Folie wickeln und etwas ruhen lassen.
3. Inzwischen vorbereitete Gewürze im heißen Bratfett anschwitzen. Pak-Choi zufügen. Mit Soja-Soße und Brühe ablöschen. Blaubeeren abtropfen lassen und kurz unterheben.
4. Filets in feine Scheiben schneiden und alles gemeinsam anrichten. Mit Sesam bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 374,7 kcal / 1569,4 kJ
Fett: 17,9 g
Kohlenhydrate: 10,7 g
Eiweiß: 42,4 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

