

Kartoffelsalat mit Roastbeef

Salate » Kartoffel-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 400g Bohnen (grün)
- » 800g Kartoffel(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 100ml Instant-Fleisch-Brühe
- » 4 EL Weißwein-Essig
- » 3 EL Schnittlauch
- » 40g Kürbiskerne
- » 250g Roastbeef
- » 150g Kapuzinerkresse
- » 2 EL Öl

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Bohnen abbrausen, putzen, evtl. halbieren. Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Beides in kochendem Salzwasser ca. 15min garen, abgießen.

2. Salz, Pfeffer, Brühe, Essig und Schnittlauchröllchen verrühren. Über das Gemüse geben und ca. 20min ziehen lassen.

3. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Roastbeef-Scheiben halbieren. Kapuzinerkresse abbrausen, trockenschütteln, vorsichtig unter das Gemüse heben. Mit Roastbeef auf vier Tellern anrichten. Mit Öl (Kürbiskernöl) beträufeln und mit Kürbiskernen bestreuen. Sofort servieren.

Nährwerte: 360kcal/E28g/F14g/KH29g pro Portion

angelegt am: 17.11.2003

Rezept-Nr: 709

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke