

Avocado-Fregola-Salat

Ein Wintersalat mit Avocado, Fregola, Rinder-Streifen und bunten Sprossen.

etwa 8 Portionen



etwas Übung erforderlich



bis 40 Minuten



Zutaten:

Dressing:

etwa 3 EL Essig z. B. Kräuternessig
1 EL Limettensaft
1 EL Honig
1 TL süßer Senf
1 TL Dr. Oetker Bourbon-Vanille-Paste
1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Zitronenschale
fein gehackter Knoblauch
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
4 EL Speiseöl z. B. Walnussöl

Zutaten:

100 g Fregola classico
Salz
1 Avocado reif
1 EL Limettensaft
etwa 1 Kopf Radicchio (etwa 200 g)
250 g Rinderfiletsteaks aus der Filetmitte
frisch gemahlener Pfeffer
1 EL Speiseöl
1 TL fein gehackter Koriander oder glatte Petersilie
Radieschen-Sprossen
Rettichsprossen

Wie bereite ich einen Avocado-Fregola-Salat zu?:

1 Dressing zubereiten:

Essig, Limettensaft, Honig, Senf, Vanille-Paste, Finesse, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen und abschmecken.

2 Vorbereiten:

Fregola in kochendem Salzwasser etwa 10 Min. bissfest garen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Avocado längs halbieren, den Kern entfernen, Fruchtfleisch herauslösen und längs in Spalten schneiden. Mit Limettensaft beträufeln. Radicchio waschen und in feine Streifen schneiden. Rinderfilet in dünne Streifen schneiden, salzen und pfeffern.

3 Zubereiten:

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rinderfiletstreifen von allen Seiten 2-3 Min. anbraten. Fregola mit dem Dressing vermengen. Radicchio, Koriander und Rinderfiletstreifen dazugeben. Zum Schluss Avocadostücke leicht daruntergeben.

4 Die Sprossen auf dem Salat verteilen.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Tipps aus der Versuchsküche

- Den Salat als kleine Mahlzeit mit Brot servieren.
- Zusätzlich 1 EL grob gehacktes Studentenfutter über den Salat streuen.
- Sie können die angegebenen Sprossen auch durch Alfalfa- oder Rote-Beete-Sprossen ersetzen.
- Statt Fregola (eine sardische Pastasorte aus Hartweizengrieß) können Sie auch kleine Eiernudeln (Muschelform) verwenden.

