

# Low Carb Bohnensalat mit Steakstreifen



Nährwert pro Portion: E: 55g, F: 30g, Kh: 37g, kcal: 640

200 g grüne Buschbohnen oder Keniabohnen  
2 kleine rote Zwiebeln  
evtl. 200 g Rucola (Rauke)  
250 g Roma-Cherrytomaten oder  
Cocktailtomaten  
250 g abgetropfte weiße Riesenbohnen  
(aus der Dose)  
2 Scheiben Roastbeef  
(je etwa 200 g, Zimmertemperatur)  
6–8 EL Olivenöl  
Salz  
gem. Pfeffer  
6 EL Sherryessig oder weißer Balsamico-Essig  
2 TL rosa Pfefferbeeren, getrocknet  
etwas flüssiger Honig  
1 Handvoll frische Kräuter oder  
25 g TK-Salatkräuter



©Janne Peters für ZS Verlag

1. Von den Bohnen die Enden abschneiden, evtl. abfädeln. Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Die Bohnen in einem Topf in kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten bissfest garen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebeln abziehen, in Spalten schneiden und auseinanderblättern. Evtl. Rucola verlesen und die dicken Stängel abschneiden. Rucola abspülen und trocken tupfen. Tomaten abspülen, trocken tupfen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Riesenbohnen evtl. mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. Die Roastbeefscheiben mit Küchenpapier abtupfen, jeweils den Fettrand mit der Sehne abschneiden und das Fleisch in Streifen schneiden.



4. Die gegarten Bohnen in ein Sieb geben, mit eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
5. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen darin von allen Seiten kurz und scharf anbraten, herausnehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Grüne Bohnen oder Keniabohnen, Riesenbohnen, Tomatenhälften, Zwiebspalten und Fleischstreifen in eine Schüssel geben. Essig mit Pfefferbeeren, Honig und abgespülten, trocken getupften und klein geschnittenen Kräutern verrühren. Restliches Olivenöl unterschlagen. Die Marinade mit den Salatzutaten vermischen.
7. Nach Belieben Rucola auf einer runden Platte anrichten. Den Bohnensalat mit den Steakstreifen darauf anrichten.



Mehr Rezepte in  
"Schnell und einfach von A-Z"

