



Bohnen-Reissalat mit rote Rüben-Walnuss-Dressing und Rinderfiletstreifen



Zutaten: (4 Portionen)

150 g (Natur-)Reis
1 Stück rote Zwiebel
1 Dose rote Bohnen (Abtropfgewicht 240g)
2 EL Rosinen
4 EL Zitronensaft
2 EL Rapsöl
500 g Rinderfilet
Pfeffer, Salz

Dressing:

1 kleine gekochte rote Rübe
100 g Naturjoghurt
30 g Walnüsse
2 EL Zitronensaft
Chilipulver
Thymian
Rosmarin

Zubereitung:

glutenfrei

Reis laut Anleitung in Salzwasser kochen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Bohnen abwaschen und zusammen mit den Zwiebeln und Rosinen zum Dinkelreis mischen. Olivenöl, Salz, Pfeffer und Gewürze zugeben.

Für die Sauce die rote Rübe in Würfel schneiden und gemeinsam mit Joghurt, Walnüssen, Zitronensaft, Salz und 1 Prise Chili pürieren. Das Dressing auf dem Bohnen-Reissalat verteilen und mit Rinderfiletstreifen servieren.

TIPP

Alternativen zu Rinderfiletstreifen sind z.B. geräucherte Tofuwürfel, Fetawürfel oder Hühnerfiletstreifen.