



Freude am Kochen-
einfach gemacht!



KW 45
2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

HelloFresh.ch ■ kundenservice@hellofresh.ch

Knackiger Focaccia-Portobello-Salat mit Rindsfleisch

frischem Thymian und Mandelslices

Für Gesundheitsapostel ist der Salat das Hauptgericht. Und wenn es ein Salat mit so vielen feinen Zutaten, von Rindsfleisch bis Focaccia und natürlich jeder Menge Gemüse, ist, kannst Du dem sicher zustimmen. Wir haben den Salat kurzerhand zu einer Hauptattraktion gemacht. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



Rindsgeschnetzeltes



Zitrone



Tomaten



Frühlingszwiebel



Schalotte



Portobello-Pilze



Thymian



Knoblauch



Focaccia mit Tomate



Mandeln



Salatherz

Zutaten in Deiner Box	2 Personen.....	4 Personen.....
Thymian	10 g	20 g
Mandeln, gehackt 8)	20 g	40 g
Focaccia ai pomodorini 1) 15) ⊕	1/2	1
Frühlingszwiebel, klein	1	2
Knoblauchzehe	1	2
Portobello-Pilze mit Stiel	2	4
Salatherz	1	2
Schalotte	1	2
Tomaten	2	4
Zitrone ⊕	1/2	1
Rindsgeschnetzeltes	250 g	500 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten

8) Schalenfrüchte

15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 724 kcal

Kohlenhydrate: 52 g

Fett: 35 g, Eiweiss: 47 g

Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Zitronenraffel und -presse, Sieb, Backblech, grosse Bratpfanne, Salatschüssel



1 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

2 **Zitrone** waschen, Schale fein abreiben, dann entsaften. **Knoblauch** abziehen und in feine Scheiben schneiden. Blätter vom **Salatherz** entfernen, quer in der Mitte durchschneiden, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. **Tomate** waschen, halbieren, Strunk entfernen und in Spalten schneiden. **Frühlingszwiebel** putzen, weissen und grünen Teil getrennt in dünne Ringe schneiden. **Schalotte** abziehen und quer in dünne Ringe schneiden. **Portobello-Pilze** putzen, Stiel und Pilzkopf in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Thymian** waschen, trockenschütteln und die Blätter abstreifen.

3 **Focaccia** quer in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden, auf einem Backblech verteilen und im Ofen ca. 10–15 Min. austrocknen lassen.

4 In einer grossen Bratpfanne **Mandeln** rösten, bis sie duften. Dann aus der Bratpfanne nehmen und zur Seite stellen. In einer Salatschüssel 3 EL **Olivenöl**, 2 EL **Essig**, **Salz**, **Pfeffer** und eine Prise **Zucker** zu einem **Dressing** verrühren, mit den **Tomatenspalten** und den **Salatblättern** vermischen und bis zum Anrichten ziehen lassen.

5 In der Bratpfanne erneut 1 EL **Butter** erhitzen. Darin **Schalotte**, **Knoblauch**, weissen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Pilzscheiben** und **Rindfleisch** 3–5 Min. scharf anbraten. **Thymian** dazugeben und mit 2 EL **Zitronensaft**, etwas **Zitronenabrieb**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6 **Focaccia** aus dem Ofen nehmen und in ca. 2 cm grosse Stücke brechen. **Mandeln** grob zerkleinern.

7 In der Salatschüssel alle Zutaten gut miteinander vermischen. Dann auf Tellern verteilen und mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** und **Mandelsplittern** bestreut geniessen!

