

# Aus der Hado-Küche: Ein Salatrezept

Restaurant Services

## Couscous-Salat mit Chili und gebratenen Rindfleischstreifen

für 4 Personen:

300 g	Couscous
300 ml	Gemüsebrühe (frisch oder instant)
300 g	frische Tomaten
20 g	grüne Chilischoten
150 g	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Pfefferminze
0,1 l	Zitronensaft
0,1 l	weißer Balsamico
0,1 l	Olivenöl
60 g	grüne Oliven ohne Stein
120 g	gemischte Blattsalate
600 g	Rindfleischstreifen (aus der Hüfte; von Tieren aus tiergerechter Haltung)
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	Cocktailtomaten und Minzblättchen oder Bananenchips und Pitahaya

Den Couscous mit dem aufgekochten Gemüsefond übergießen, etwa 10 Minuten quellen und abkühlen lassen. Die Tomaten würfeln. Die Chilischoten halbieren und die Kerne entfernen, dann in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln schneiden und Petersilie und Minzblätter hacken. Alles vorsichtig mit dem Couscous vermischen.

Zitronensaft und Balsamico über den Blattsalat gießen, das Olivenöl und die Oliven unterheben. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Rindfleischstreifen scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Couscous auf dem Blattsalat anrichten und die Rindfleischstreifen darüber geben.

Mit Cocktailtomate und Minzeblatt oder mit Bananenchips und einer Pitahaya-Scheibe garnieren.

Rezept von Siegfried Sattler, Restaurant Services, München