

Pimientos Rindfleischsalat

Gesamtzeit: 30 min.

Portionen: 4



Zutaten:

1 kleine Dose Mais
1 Bio Limette
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Bund glatte Petersilie
1 TL getr. Oregano
3 EL Weißweinessig
5 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
300 g Rinderhüftsteak
Öl zum Frittieren (alternativ 2 EL Olivenöl)
250 g Bratpaprika (Pimientos)
½ TL grobes Meersalz
½ Eisbergsalat

Anweisungen:

Mais abtropfen lassen. Von der Limette 1 TL Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Schalotten und Knoblauch fein würfeln, in eine Schüssel geben. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Zu Schalotten und Knoblauch geben und gut vermischen. Limettensaft und -abrieb, Oregano, Essig und 4 EL Olivenöl dazugeben und durchrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mais zu dem Dressing geben und vermengen. Frittieröl in einem Topf erhitzen und Bratpaprika 2-3 Minuten darin frittieren. Sie sind fertig, wenn sie etwas zusammenfallen. Bratpaprika in eine große Schüssel geben, grobes Meersalz darüberstreuen und gut durchmengen. Alternativ 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Bratpaprika bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Wenden 4-5 Min. braten, bis die Schoten braun zu werden beginnen. Steak von beiden Seiten salzen und pfeffern. 1 EL Olivenöl erhitzen und das Steak darin von jeder Seite scharf anbraten. Bei mittlerer Hitze in der Pfanne 4-5 Min. weiterbraten. 10 Min. in der Pfanne ruhen lassen. Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit den Bratpaprika zu dem Dressing und dem Mais in die Schüssel geben und gut durchmischen. Das Fleisch in Streifen schneiden, Streifen halbieren. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen. Nach Belieben mit Limettensaft würzen.