

Feine Genussmomente mit Brunos

Flanksteak Chicorée Salat



45 Minuten



4 Portionen

Zutaten

700 g	Flanksteak
	BBQ-Gewürze
1	Blumenkohl
1	Chicorée
1	Chili
etwas	Puderzucker
etwas	Olivenöl
1	Ananas
150 g	gekochte Kichererbsen
1	Knoblauch
1 Handvoll	Basilikum
	Bruno's Salatsauce Fitness

Dieses Salatgericht lässt das Herz von BBQ-Fans höherschlagen! Das saftige, geschmacksintensive Fleisch spielt die Hauptrolle im Flanksteak Chicorée Salat. Die Röstaromen von angebratenem Chicorée und Blumenkohl ergänzen sich bestens mit der Ananas und der Schärfe der Chili. Das Ergebnis: Ein vollwertiger Salatgenuss.

Zubereitung

1. Das Flanksteak nach Belieben würzen und auf beiden Seiten ca. 1½ Minuten scharf anbraten. Das Fleisch mit dem Knoblauch im Ofen bei 80 °C während 20 Minuten ruhen lassen. 2. Den Blumenkohl waschen und in kleine Rosen teilen. 3. Den Chicorée waschen und in Viertel schneiden. 4. Die Chili in feine Streifen schneiden und mit dem Blumenkohl und dem Chicorée in eine Pfanne geben. Etwas Puderzucker darüber streuen und mit wenig Olivenöl leicht anbraten. 5. Die Ananas schälen, in Würfel schneiden und mit den gekochten, abgetropften Kichererbsen vermengen. 6. Die Basilikumblätter fein zupfen und darunter mischen. Das Ganze mit Bruno's Salatsauce Fitness marinieren. 7. Das Flanksteak in feine Streifen schneiden und auf einer Platte anrichten. Den Ananas-Kichererbsen-Salat sowie den angebratenen Chicorée mit Blumenkohl ebenfalls auf der Platte platzieren. 8. Das Gericht mit dem gezupften Basilikum ausgarnieren.

Wir wünschen ä Guetä!



brunosbest.ch