

# Roastbeef - Sates auf warmen, bunten Linsensalat

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Modern - herzhaft - asiatisch - schmackig, mit Cross - over - Note

## Zutaten

- 500 g ausgelöstes Roastbeef, küchenfertig in dünnen, langen Scheiben
- Für die Sate - Marinade:
- 30 ml Olivenöl
- 20 ml weißer Balsamico
- 1 El Soja Sauce
- Etwas Zitronenabrieb
- ½ rote Peperoni, entkernt, fein gewürfelt
- Für den Linsen Salat:
- 100 g gelbe Linsen, gewaschen
- 100 g rote Linsen, gewaschen
- 2 El fein gewürfelte Zwiebeln
- 3 El fein gewürfelter Lauch (nur das Weiße)
- 2 El fein gewürfelter Knollen Sellerie
- 1 große Tomaten, entkernt, gewürfelt
- 2 El gehackte Petersilie
- 2 El Weinessig
- 1 El Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker

## Zubereitungsart

### Schritt1

Das Fleisch gegen die Faser in lange, dünne Scheiben schneiden, wellenartig auf die Spieße stecken. Mit den verrührten Marinadezutaten einstreichen, ca. 30 min. einziehen lassen.

## **Schritt2**

Die Linsen getrennt in reichlich Wasser "bissfest " garen, anschließend abgießen und abkühlen lassen.

## **Schritt3**

Die Gemüsewürfelchen in Pflanzenöl anschwitzen und mit dem Essig, 1 El Öl und etwas Wasser ablöschen, „bissfest“ halten.

## **Schritt4**

Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken

## **Schritt5**

Die Linsen unter heben, ebenso die Petersilie und die Tomatenwürfel; etwas durchziehen lassen.

## **Schritt6**

Die Sate Spieße salzen und pfeffern, in heißem Öl von beiden Seiten 2 - 3 min. braten.

## **Schritt7**

Direkt aus der Panne auf dem Linsensalat anrichten, sofort servieren.

## **Schritt8**

**Rezeptart:** Warme Vorspeisen **Tags:** lauch, peperoni, petersilie, roastbeef, rote Linsen, sellerie, Soja Sauce, Zitronenabrieb **Zutaten:**Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/roastbeef-sates-auf-warmen-bunten-linsensalat/>