

Asiatischer Gurkensalat mit Rindfleischstreifen

Knackiger asiatischer Gurkensalat, verfeinert mit scharf angebratenen Rindfleischstreifen und einem würzigen Sesam-Dressing — ideal zum Vorbereiten.

🕒 Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 20 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- **Portionen: 2**

🖼 Bilder

Asiatischer Gurkensalat mit Rindfleischstreifen

🔪 Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Pfanne	Zum Anbraten der Fleischstreifen
Schüssel	Dressing anrühren und Salat mischen
Schneidebrett / Messer / Reibe	Für Fleisch, Gurke, Ingwer und Frühlingszwiebel

🥬 Zutaten

Zutat	Menge
Rinderfilet	200 g
Salatgurke	1 Stück
Sojasoße (zuckerfrei)	1 EL
Sesamöl	1 TL
Reisessig	1 TL
Erythrit	1 TL
Ingwer (frisch gerieben)	1 TL
Sesam	1 TL
Frühlingszwiebel	1 Stück

Schritt-für-Schritt

1. Fleisch in feine Streifen schneiden und kurz scharf in Sesamöl anbraten, beiseitestellen.
2. Gurke längs halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden.
3. Für das Dressing Sojasoße, Reisessig, Erythrit und geriebenen Ingwer verrühren.
4. Gurke mit Dressing, Fleisch, Sesam und Frühlingszwiebeln vermengen.
5. Kalt oder lauwarm servieren — ideal zum Vorbereiten.

Tipps & Variationen

- Gurke entkernen, damit der Salat nicht zu wässrig wird.
- Fleisch nur kurz scharf anbraten, damit es zart bleibt.
- Mit gehacktem Koriander oder frischem Chili garnieren.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 44).