



ROASTBEEF MIT GRILLGEMÜSE-SALAT UND SAUERAMPFER-COUSCOUS



Es ist Grillsaison, passend dazu habe ich heute einen leckeren Salat mit gegrilltem Gemüse zubereitet. Der Salat und das Gemüse lassen sich gut vorbereiten und sind so perfekt für jede Grillparty. Die Erdbeeren sorgen für eine fruchtige Note und Frische. Mit Couscous Salat und Sriracha Soße serviert ist dieses Gericht die perfekte Kombination für einen gelungenen Grillabend. Ohne das Roastbeef und mit veganer Mayonnaise lässt sich das Gericht ganz einfach vegan zubereiten.



Zubereitungszeit

45 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

SRIRACHA SOSSE

Verrühre die Mayonnaise mit dem Tomatenmark. Reibe die Knoblauchzehe fein und rühre sie mit den restlichen Zutaten unter. Decke die Soße ab und stelle sie in den Kühlschrank.

FLEISCH

Heize den Grill auf 180°C und brate das Fleisch von allen Seiten rundherum an. Lasse es dann indirekt garen, bis es eine innere Temperatur von 56°C erreicht hat. Würze es anschließend mit Salz und Pfeffer.

GRILLGEMÜSE-SALAT

Breche die trockenen Enden des grünen Spargels ab und grille ihn gemeinsam mit der Spitzpaprika etwa 8 Minuten, achte darauf, dass er nicht zu dunkel wird. Schneide die Erdbeeren in Viertel und die Frühlingszwiebeln fein. Halbiere die Avocado, entferne den Kern und würfle sie. Verrühre die Erdbeeren, mit den Frühlingszwiebeln, der Avocado, dem Limettensaft, Olivenöl und Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel. Schneide den gegrillten Spargel und die Spitzpaprika in mundgerechte Stücke und rühre sie ebenfalls unter.

SAUERAMPFER-COUSCOUS

Gib den Couscous in eine große Schüssel, übergieße ihn mit dem kochenden Wasser, decke ihn ab und lass ihn für etwa 10-15 Minuten ziehen. Füge das Olivenöl und Salz und Pfeffer hinzu. Reibe die Limettenschale ab, presse die Limette aus und gib Abrieb und Saft mit in die Schüssel. Hacke Petersilie und Sauerampfer fein und verrühre sie mit allen anderen Zutaten.

SERVIEREN

Nimm das Fleisch vom Grill, würze es mit Salz und Pfeffer und lasse es für etwa 5 Minuten ruhen. Schneide das Fleisch in feine Scheiben und richte alles gemeinsam an. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

SRIRACHA SOSSE:

- 150 g** Mayonnaise
- 2 EL** Tomatenmark
- 1** Knoblauchzehe
- 2 TL** Paprika (edelsüß)
- ½ TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer
- 2 EL** Sriracha Soße (scharfe Chilisoße)

FLEISCH:

- 900 g** Roastbeef
- 1 Pr.** Salz
- 1 Pr.** Pfeffer

GRILLGEMÜSE-SALAT:

- 400 g** grüner Spargel
- 1** Spitzpaprika (rot)
- 250 g** Erdbeeren
- 2** Frühlingszwiebeln
- 1** Avocado (reif)
- 1** Limette (Saft)
- 2 EL** Olivenöl
- ¼ TL** Salz
- ¼ TL** Pfeffer

SAUERAMPFER-COUSCOUS:

- 250 g** Couscous
- 500 g** Wasser (kochend)
-



ROASTBEEF MIT GRILLGEMÜSE-SALAT UND SAUERAMPFER-COUSCOUS

- 3 EL** Olivenöl
- ½ TL** Salz
- 1** Limette (Abrieb und Saft)
- 1 Pr.** Pfeffer
- ½** Petersilie
- 10** Sauerampfer