

Orangen-Linsen-Salat mit scharfen Roastbeef-Satés

Für 4 Personen

400 g Roastbeef	2 EL Tomatenmark	2 EL Honig
1 Schote Chili, klein	100 g Linsen, gelb	100 g Linsen, rot
2 Zwiebeln, rot	3 Orangen	50 ml Olivenöl
20 ml Balsamico, weiß	2 Zweige Petersilie, glatt	Salz, fein
Pfeffer, schwarz, aus der Gewürzmühle		

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und diese längs halbieren. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und fein würfeln. Das Tomatenmark mit Honig, Chiliwürfeln und zehn Millilitern Olivenöl zu einer Paste verrühren, anschließend mit Pfeffer würzen. Die Fleischstreifen wellenartig auf Holzspieße stecken und mit der Marinade einstreichen. Die Linsen getrennt in reichlich Wasser bissfest garen, anschließend abgießen und abkühlen lassen. Die Orangen so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist. Mit einem scharfen Messer die Filets heraustrennen, dabei den Saft auffangen. Die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in 30 Millilitern heißem Olivenöl anschwitzen. Die Linsen zugeben und mit Orangensaft sowie Balsamico ablöschen. Nun die Orangenfilets zugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Die Blätter fein hacken und unter den Salat mischen. Dabei ein paar Blätter für die Garnitur beiseite legen. Die Satés in einer heißen Pfanne von beiden Seiten zwei bis drei Minuten im restlichen Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Linsensalat und die Orangenfilets in Schalen anrichten, die Satés darauf legen und mit einigen Blättchen Petersilie garnieren.

Johann Lafer am 30. Januar 2010