

# Steak-Streifen, Balsamico-Reduktion, gefüllte Avocado

## Für zwei Personen

### Für die Avocado:

|                  |                   |                 |
|------------------|-------------------|-----------------|
| 2 reife Avocados | 400 g Blattspinat | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Limette, Saft  | 160 g Scamorza    | Chilipulver     |
| Öl               | Salz              | Pfeffer         |

### Für die Steakstreifen:

|                         |                      |                      |
|-------------------------|----------------------|----------------------|
| 2 Rumpsteaks, ca. 200 g | 1 EL Balsamico-Creme | 1 EL milde Sojasauce |
| Öl                      | Salz                 | Pfeffer              |

### Für den Salat:

|                        |                  |                |
|------------------------|------------------|----------------|
| 150 g Wildkräutersalat | 1-2 EL Kerne-Mix | brauner Zucker |
|------------------------|------------------|----------------|

### Für das Dressing:

|                   |                      |                          |
|-------------------|----------------------|--------------------------|
| 1 Orange, Saft    | 1 EL flüssiger Honig | 1 TL mittelscharfer Senf |
| 2 EL neutrales Öl | Salz                 | Pfeffer                  |

### Für das Brot:

|                         |    |
|-------------------------|----|
| $\frac{1}{2}$ Meterbrot | Öl |
|-------------------------|----|

## Für die Avocado:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Avocados halbieren und den Kern entfernen.

Spinat gut waschen, dann blanchieren und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und hacken. Spinat hacken und mit Knoblauch, Chilipulver, Öl, Salz und Pfeffer würzen.

Avocadohälften mit Salz und Pfeffer würzen, mit Limettensaft beträufeln und mit Spinat füllen. Käse in Würfel schneiden und über die Avocadohälften streuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Chilipulver bestreuen.

## Für die Steakstreifen:

Fleisch in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin 1-2 Minuten braten. Mit Balsamico-Creme und Sojasauce ablöschen.

## Für den Salat:

Salat waschen und trockenschleudern. Kerne-Mix in einer Pfanne mit Zucker karamellisieren.

## Für das Dressing:

Orange halbieren und 3 EL Saft auspressen. Orangensaft mit Honig und Senf verrühren, dann Öl darunter schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Salat damit marinieren.

## Für das Brot:

Brot in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl goldbraun rösten.

Dagmar Jürgens am 14. Oktober 2024