



# Geschnetzeltes vom Walisischem Lamm (g.g.A.) im heißen Superfood-Quinoa-Salat

## Zutaten

- 225 g magere Keulensteaks vom Walisischen Lamm (in Streifen geschnitten)
- 100 g Quinoa
- 300 ml Wasser
- 5 ml (1 TL) Olivenöl
- 15 ml (1 EL) Sojasauce
- 30 g (2 EL) Kürbiskerne
- 30 g (2 EL) Sonnenblumenkerne
- 4 gekochte Rote Beete-Knollen, geschält und klein gewürfelt
- 1 reife Mango, entsteint, geschält und gewürfelt (ausfließenden Saft auffangen für Salatsauce)
- 30 g (2 EL) frische Granatapfelkerne (ca. 1 Granatapfel)
- 45 ml (3 EL) frische, gemischte Kräuter, z.B. Basilikum, Schnittlauch, Petersilie und Minze
- 1 Handvoll Brunnenkresse

## Zubereitung

1. Quinoa in Pfanne geben und ca. 300 ml Wasser hinzufügen. Zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und weitere 5 Minuten zugedeckt stehen lassen.
2. Olivenöl in großem Wok oder großer Pfanne erhitzen und Streifen von Walisischen Lammkeulensteaks 2 bis 3 Minuten bei starker Hitze anbraten. Sojasauce hinzufügen, eindicken lassen und Fleisch darin wenden, bis es lackiert ist. Vom Herd nehmen.
3. Steakstreifen in große Salatschüssel geben. Quinoa, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Rote Beete, Mango, Granatapfelkerne, frische Kräuter und Brunnenkresse hinzugeben. Alles miteinander vermengen und wohl temperiert servieren.



Zubereitungszeit:  
10 Minuten

Portionen: 4

Küche: mediterran

Zuschnitt:  
Keulensteak