

Oriental Beef Bowl

mit Linsen-Kartoffel-Basis & Basilikum-Joghurt

Zutaten für 5 Personen

1,2 kg Roastbeef
 300 g Kartoffeln (festkochend)
 100 g rote oder Berglinsen
 100 g Erbsen (TK)
 3 Karotten (ca. 200 g, in feinen Stiften)
 1 kleiner Brokkoli
 (ca. 150 g, in Röschen)
 300 g Joghurt (natur, cremig)
 1 Bund frisches Basilikum
 1–2 EL Tahin
 1 TL Kreuzkümmel
 ½ TL Zimt
 ½ TL Kurkuma (oder Ras el Hanout)
 1 Zitrone (unbehandelt)
 5 EL Olivenöl
 Salz & Pfeffer
 Cashewkerne (nach Belieben)

Zubereitung

- 1 | Für die Linsen-Kartoffel-Basis die Kartoffeln würfeln und weich kochen. Die Linsen garen. Beides mischen, mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Kurkuma oder Ras el Hanout und Salz abschmecken.
- 2 | Für das Gemüse den Brokkoli und die Erbsen jeweils separat blanchieren. Die Karotten in Öl und Butter schwenken und garen, das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 | Den Joghurt mit gehacktem Basilikum, Zitronensaft und -abrieb, Salz und Tahin cremig verrühren.
- 4 | Roastbeef würfeln und anschließend kurz & heiß in Olivenöl anbraten, mit Salz, Pfeffer und einem halben TL Zimt würzen.

Anrichten

In einer Schüssel oder auf einem runden Teller die Zutaten ringsherum anrichten. In die Mitte das Basilikum-Joghurt als cremige Komponente geben. Mit Cashew und frischem Basilikum dekorieren.

GUTEN APPETIT

