



Roastbeef mit Walnuss-Chimichurri, Mango Salsa und Reis



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 1121 kcal	Fett: 68 g
Eiweiß: 38 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 27 g
Kohlenhydrate: 93 g	ungesättigte Fettsäuren: 41 g

Zubereitung:

1. Zuerst den Reis kochen.
2. Das Chimichurri zubereiten: Die Walnüsse klein hacken und anrösten. Die restlichen Zutaten auspressen bzw. klein hacken und alles grob im Mixer vermengen.
3. Für die Mango-Salsa alle Zutaten klein schneiden und miteinander vermengen.
4. Nun das Rinderfilet nach eigenem Belieben anbraten, in Streifen schneiden und mit den restlichen Komponenten und dem Reis in der Bowl anrichten.
5. Mit Chili & Walnüssen garnieren & genießen.

Zutaten für 2 Portionen :

150 g Reis
250 g Rinderfilet

Mango Salsa

1 Mango (nicht zu reif)
3 kleine Tomaten
1 kleine rote Zwiebel
1 Limette
2 Stiele Koriander
Salz & Pfeffer

Walnuss-Chimichurri

2 Bund glatte Petersilie
1 Bund Koriander
30 g Kalifornische Walnüsse
1 Limette
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 kleine Chili
Salz & Pfeffer
100 ml Olivenöl
2 EL Weißweinessig
Thymian