

Würziger Rindfleischsalat

Bei diesem Rezept Würziger Rindfleischsalat werden zuerst mageres Suppenfleisch oder Tafelspitz vom Rind in einer Brühe langsam vorgekocht.

Dabei kann man in einem Kochvorgang gleich 2 verschiedene Gerichte zubereiten, indem man 500 – 700 g Rindfleisch auf einmal kocht.

Das Fleisch aus der Brühe nehmen und ganz erkalten lässt.

Aus der Rindfleischbrühe kann man nun entweder einen Gemüseeintopf mit Fleischwürfel, oder eine Rindfleischsuppe mit Nudleinlage und kleinen Fleischstücken zubereiten, dabei einen Rest vom Fleisch für den Rindfleischsalat zur Seite legen.



www.mamas-rezepte.de

Zutaten: für 2 Personen

125 g kaltes gekochtes Rindfleisch

½ rote Paprikaschote

1 gekochtes Ei

2 EL Schnittlauch oder Petersilie

Für die Salatsoße:

Kaltes Eidotter vom obigen Ei

1 TL Senf

1 EL Weinessig

1 – 2 EL hellen Balsamico

Salz und Pfeffer

1 EL Öl

Zubereitung:

Für die Zubereitung des Rindfleischsalates: Kaltes Rindfleisch in sehr dünne Scheiben, diese wiederum in Streifen, schneiden.

Die Hälfte einer roten Paprikaschote in sehr kleine Würfel schneiden, zum Rindfleisch geben.

Ein hart gekochtes Ei schälen, mit einem Messer halbieren, den Eidotter herausnehmen und in eine kleine Schüssel füllen.

Das Eiweiß in kleine Würfel schneiden und zur Rindfleischsalatmischung geben.

Für das Salatdressing:

Eidotter mit Senf zerdrücken und glatt rühren.

Soviel Essig, wie es dem persönlichen Geschmack entspricht, einrühren.

Mit Salz und reichlich Pfeffer würzen, zuletzt das Öl unterrühren.

Dies ergibt nun eine gut gewürzte, etwas dickliche Salatsoße, welche man über den Rindfleischsalat gießt und gut abgedeckt für mehrere Stunden, oder über Nacht im Kühlschrank durchziehen lässt.

Vor dem Servieren die frischen Kräuter darüber streuen.

Tipp:

Dieser würzige Rindfleischsalat ergibt zusammen mit Bauerbrot ein leichtes Abendessen.

Man kann ihn aber auch als Vorspeise servieren.

Dazu ein paar grüne Salatblätter auf jeweils einen Teller legen, den Rindfleischsalat in kleineren Portionen etwas bergartig in die Mitte setzen, mit Paprikastreifen oder Kirschtomaten ausdekoriert, als Vorspeise servieren.

In größerer Menge ist dieser Salat auch für ein kaltes Buffet oder zu einem Brunch sehr gut geeignet. Die Menge ist dann als Vorspeise für mindestens 4 Portionen ausreichend.

Kalorienangaben

Bei 2 Personen enthalten 1 Portion würziger Rindfleischsalat ca. 150 kcal und ca. 9 g Fett

Bei 4 Vorspeisen enthalten 1 Portion Rindfleischsalat ca. 75 kcal und ca. 4,5 g Fett