

**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 300 g Rindfleisch  
250 g Sojasprossen  
1 Bund Frühlingszwiebel  
2 Stk. gelbe Zwiebeln  
1 Stk. Paprikaschote  
Balsamico  
kalt gepresstes Rapsöl  
Salz  
Pfeffer

**Mein persönlicher Tipp**

Anstelle von Paprika kann auch ein roter Apfel verwendet werden. Dazu frisches Vollkornbaguette servieren.:

**Renate Fichtinger**

Seminarbäuerin im Bezirk Zwettl

**Quellen:**

- Landwirtschaftskammer Niederösterreich: *Rindfleisch - trendig & traditionell mit köstlichen Beilagen*

## Rindfleisch-Sojasprossensalat

**Zubereitung****Rindfleisch**

- Gekochtes und ausgekühltes Rindfleisch in feine Streifen schneiden.
- Sojasprossen in kaltem Wasser kurz waschen und abtropfen lassen.
- Die Jungzwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
- Paprikaschoten entkernen und in dünne Streifen schneiden.

**Dressing**

- Für das Dressing die Zutaten gut miteinander verrühren.
- Alle Zutaten vorsichtig mit dem Dressing marinieren und ca. eine Stunde ziehen lassen.

**Anrichten**

- Den Rindfleischsalat mit dem Salat der Saison auf einem Teller oder in Glasschüsseln anrichten und mit frisch gehackten Kräutern bestreut servieren.



Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus



Europäischer  
Landesförderfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gemeinden

