

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 Vollkornbrot servieren.



Renate Fichtinger

Seminarbäuerin im Bezirk Zwettl

Rindfleisch-Sojasprossensalat



Foto: Elisabeth Heidegger - Nicht zur freien Verwendung

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.

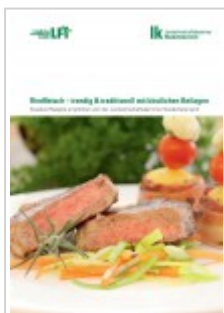
Dressing

- 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.

Quellen:



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

