



**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

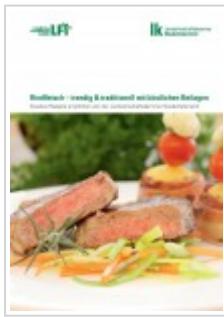
#### Mein persönlicher Tipp

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



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.

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

— Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

— LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum



**lk** Bäuerinnen  
Österreich

Eine Initiative des  
AGRAR.PROJEKT.VEREIN