



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

gut machbar

**Zutaten:**

- Rindfleisch, gekocht
- 1 Stk. rote Zwiebel
- 0,5 Stk. Paprikas, rot
- 0,5 Stk. Paprikas, grün
- 2 Stk. Paradeiser
- 2 Stk. Eier
- Essiggurkerln
- Salz
- Pfeffer, gemahlen
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- Essig
- Kürbiskernöl
- frische Kräuter

**Bunter Rindfleischsalat**



Foto: Eva Ulram - Nicht zur freien Verwendung

**Mein persönlicher Tipp**

Fleisch lang in der Marinade ziehen lassen, so wird es aromatischer. Gemüse und Kräuter erst kurz vor dem Servieren zugeben, damit es knackig und frisch bleibt. Dieser Salat erfrischt an heißen Sommertagen und ist dennoch sättigend!



**Eva Ulram**

Referentin für Ernährung in Neusiedl am See

**Zubereitung**

- o Rindfleisch kochen.
- o Wenn das Fleisch gar ist, in kaltem Wasser abschrecken (so trocknet es an den Rändern nicht ein, und behält sein appetitliches, frisches Aussehen).
- o Die entstandene Suppe nach Belieben verwenden.
- o Für die Marinade Kernöl, Essig, Salz und Pfeffer mit etwas Wasser anrühren.
- o Das Rindfleisch in feine Streifen oder Scheiben schneiden und marinieren.
- o Zwiebel und Paprika ebenfalls in feine Streifen schneiden und mit dem Fleisch mischen.
- o Den feinen Salat auf einer Fleischplatte anrichten, mit Tomaten, Paprikastreifen, Zwiebelringen, Eiern und Essiggurkerl garnieren.
- o Mit viel frischen Kräutern garnieren.

**Quellen:**



Eva Ulram: *Rezept aus  
Bäuerinnenkochkurs*

