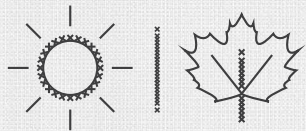


G' miasiger Rindfleischsalat



Sei amol g' miasig!

ZUBEREITUNG

10 min

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g gekochtes Rindfleisch
- 500 g gekochte Käferbohnen (wenn es schnell gehen muss auch abgetropfte Bohnen aus der Dose bzw. vorgekochte Bohnen vom Bauernmarkt)
- 6 Stück Salatparadeiser
- 1 große Gurke
- 2 große rote Zwiebeln
- 5 EL Apfelessig
- 4 EL Kürbiskernöl
- jodiertes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Zucker oder Honig
- etwas frisch geriebenen Kren

Zubereitung

- 1 Paradeiser sowie Gurke waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Gekochtes Rindfleisch in feine Streifen oder Würfel schneiden.
- 2 Alles gut mit den gekochten Käferbohnen mischen, mit Essig und Öl marinieren, würzen und zum Verfeinern noch gerissenen Kren drüberstreuen.
- 3 Am besten mit einem guten Stück (Vollkorn-) Bauernbrot zur Jause genießen!

Tipp

Im Winter und Frühling eignen sich statt der Paradeiser und der Gurke zum Beispiel Vogersalat und Rote Rüben (roh oder gekocht).