

## Rezept

# Kräutersalat mit Rindfleisch

Ein Rezept von Kräutersalat mit Rindfleisch, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>250 g</b> Cocktailtomaten	<b>1</b> Salatgurke (ca. 300 g)
<b>1 Bund</b> Petersilie	<b>2 Handvoll</b> Rucola
<b>1</b> Zwiebel	<b>400 g</b> Tatar
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>1 TL</b> Paprikapulver
Salz	Pfeffer
<b>3 EL</b> Sojasauce	<b>3 EL</b> Zitronensaft
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

## Zubereitung

1. Tomaten und Gurke waschen. Die Tomaten halbieren und die Gurke in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Rucola waschen und gut trocken schütteln, dabei die Rucola verlesen und harte Stiele entfernen. Petersilie und Rucola grob hacken und zusammen mit den Tomaten und den Gurkenwürfeln in eine Schüssel geben. Die Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und dazugeben.
2. Das Tatar in 1 EL Öl in einer Pfanne krümelig braten und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zu den Salatzutaten in die Schüssel geben und untermischen.
3. Für das Dressing das restliche Öl, Sojasauce, Zitronensaft und -schale mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Nochmals gut durchmischen und nach Belieben etwas ziehen lassen.