

## Rezept

# Rindfleischsalat mit Kernöl

Ein Rezept von Rindfleischsalat mit Kernöl, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>400 g</b> Reste vom gekochten Rindfleisch, z.B. Tafelspitz	<b>2</b> kleine Zwiebeln
<b>1 EL</b> Kapern	<b>2</b> Gewürzgurken
<b>2 EL</b> Sonnenblumenöl	2-3 EL Weißweinessig
Salz	<b>2 EL</b> Kernöl (Spezialität aus der Steiermark – aus Kürbiskernen gepreßt)
<b>1 Bund</b> Schnittlauch	Pfeffer aus der Mühle

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

## Zubereitung

1. Kaltes, gekochtes Rindfleisch in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. Gewürzgurken sehr fein hacken. Alles mischen, Kapern dazu.

---

2. Essig mit beiden Ölen verquirlen, salzen und pfeffern. Den Salat damit anmachen, durchziehen lassen. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und aufstreuen.