

Rezept

Saures Rindfleisch

Ein Rezept von Saures Rindfleisch, am 15.10.2024

Zutaten

2 Eier (M)	1 Zwiebel
200 g Cocktailtomaten	1 kleine grüne Paprika
2 Handvoll Rucola	200 g gekochtes Rindfleisch (in dünnen Scheiben)
Salz	Pfeffer
ca. 8 EL Apfelessig	4 EL Kürbiskernöl (ersatzweise Olivenöl)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 39 g F, 28 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Die Eier in ca. 10 Min. hart kochen. Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika waschen und längs halbieren, die weißen Trennwände und Kerne entfernen. Die Paprikahälften in feine Streifen schneiden. Den Rucola verlesen und waschen, grobe Stiele entfernen.
2. Die Eier abschrecken, pellen und jeweils längs vierteln. Den Rucola auf die Teller verteilen. Nacheinander Rindfleisch, Tomaten und Paprika darauflegen. Eierviertel und Zwiebel darauf anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Essig nach Geschmack mit etwas Wasser verdünnen und auf den Salat geben, am Ende das Öl daraufträufeln. Dazu passt Bauern- oder Mischbrot.