

## Rezept

# Tafelspitzsalat mit Apfel und Kürbiskernöl-Vinaigrette

Ein Rezept von Tafelspitzsalat mit Apfel und Kürbiskernöl-Vinaigrette, am 28.06.2026

## Zutaten

2	Lorbeerblätter	12	schwarze Pfefferkörner
3	Wacholderbeeren	900 g	Tafelspitz
1 Bund	Suppengrün		Salz
150 g	rote Zwiebeln	1	großer grüner Apfel
2 EL	Zitronensaft	50 g	Kürbiskerne
1 Bund	Schnittlauch		

### Kürbiskernöl-Vinaigrette:

6 EL	Aceto balsamico		Salz
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	6 EL	Kürbiskernöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 37 g F, 32 g EW, 9 g KH

## Zubereitung

1. 3 l Wasser mit Lorbeerblättern, Pfefferkörnern und Wacholderbeeren in einen großen Topf geben und aufkochen. Das Fleisch in das kochende Wasser einlegen, dann 1 ½ Std. bei schwacher Hitze in der siedenden Brühe köcheln lassen, dabei entstehenden Schaum abschöpfen.
2. Das Suppengrün putzen, waschen bzw. schälen, klein schneiden und dazugeben. Alles noch ca. 1 Std. köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Herausnehmen und abkühlen lassen, die Brühe anderweitig verwenden.
3. Den Balsamico-Essig mit Salz und Pfeffer verrühren, dann nach und nach das Kürbiskernöl unterschlagen.
4. Das abgekühlte Rindfleisch in hauchdünne Scheiben schneiden und diese mit der Kürbiskernöl-Vinaigrette beträufeln. Die Fleischscheiben mind. ½ Std. marinieren, dabei mehrmals wenden.
5. Inzwischen die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in sehr dünne Streifen schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und quer feinblättrig schneiden. Apfelblätter sofort mit dem Zitronensaft beträufeln und mit den Zwiebelstreifen und dem Fleisch mischen.
6. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie sich etwas aufblähen. Abkühlen und grob hacken. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Salat nochmals abschmecken, evtl. etwas mehr Essig dazugeben. Den Tafelspitzsalat mit Kürbiskernen und Schnittlauch bestreuen.