



**TIPP**  
Viele weitere  
Rezeptideen finden Sie  
im **Ratgeber Frau**  
und Familie.

## REZEPT-IDEE

# Rindfleischsalat

4  
Portionen

### Zutaten für den Salat

500 g Rindfleisch  
1 Bund Suppengrün  
1 Lorbeerblatt  
Salz, Pfeffer  
1 Zwiebel  
4 saure Gurken

### Für die Marinade

3 EL Balsamico Essig  
5 EL Öl  
100 ml Gurkenflüssigkeit  
1/2 Bund Petersilie  
1/2 Bund Schnittlauch

### Außerdem

4 WECK-Struzgläser à 370 ml

### Zubereitung

1. In einem Topf Rindfleisch, Suppengrün und Lorbeerblatt mit kaltem Wasser bedecken und aufkochen. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und langsam weich kochen, etwa 2 Stunden. Das Fleisch im Wasser abkühlen lassen.
2. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und bei Bedarf das Fett entfernen. In feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Gurken in Scheiben schneiden.
3. Alle Zutaten für die Marinade verühren. In einer Schüssel mit dem Fleisch vermengen und 2–3 Stunden durchziehen lassen.

30 min | Garzeit: 2 h | Ziehzeit: 3 h  
Pro Portion ca.: E: 31 g; F: 20 g; KH: 15 g; 376 kcal (1569 kJ); 1,3 BE