



Beispielfoto

Kochen mit wenig Zutaten

Sauerer Rindfleischsalat / Gurken / Käferbohnen / Mole von Richard Rauch

Zutaten:

500g gekochtes Rindfleisch (Brustkern)

2 Rote Zwiebeln

1 Gurke

200g gekochte Käferbohnen

30g Kürbiskerne

80ml Kürbiskernöl

1ESL eingelegte Senfkörner/ (Apfelessig bedecken und 1 Nacht stechen lassen)

60ml Apfelessig

Salz, Pfeffer schwarz

200g gepuffter Weizen

1 Dose Mexi – Mole Gewürzmischung

Zubereitung:

Rindfleisch in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Gurken in Stücke schneiden. Kürbiskern in einer Pfanne rösten und leicht salzen. 5 ESL Wasser, Essig, Salz, Pfeffer und Senfkörner verrühren und nach und nach das Öl einrühren. Rindfleisch und Zwiebel in der Marinade marinieren. In einem Teller verteilen und mit Rettich und Kürbiskern bestreuen.

Tipp: mit gekochten Käferbohnen und Kürbiskernöl verfeinern.