

## Schmeckt perfekt



### Rezept von Heinz Reitbauer

### Saurer Rindfleischsalat mit Minze

**35 Minuten/aufwendig**



### Zutaten für 4 Personen:

Für das Knoblauch-Öl: 40 ml Traubenkern-Öl, 1 Knoblauchzehe (4 g).

Für die Sauergemüse-Marinade: 200 g Zitronensaft (passiert), 40 g Kristallzucker, 1 Prise Salz, 4 g Ingwer (geschält/gerieben), 1 Msp. Chili.

Für den Sauergemüse-Salat: 1 roter und 1 gelber Paprika, 1/2 Salatgurke, 1 Stück Stangesellerie, 1 Pak Choi, 1 Jungzwiebel, 60 g Essiggurke (knackig), 6 Zweige Koriander, 15-20 Minze-Blätter.

Für das Rindfleisch: 800 g gekochtes Beinfleisch (am besten mit Knochen), etwas Rindsuppe, 4 TL Dijon-Senf, 20 g Panko-Brösel (oder grobe Semmelbrösel), Pflanzen-Öl (zum Braten), Karpatensalz.

Außerdem: Zitronenbasilikum.

### Zubereitung

Für das Knoblauch-Öl das Traubenkernöl in einer Kasserolle leicht erwärmen und den fein geschnittenen Knoblauch zufügen. Sobald der Knoblauch zu garen beginnt, die Hitze auf die geringste Stufe reduzieren und den Knoblauch einige Minuten simmern lassen. So kann der Knoblauch seine Süße entfalten, ohne dabei braun und bitter zu werden.

Für die Sauergemüse-Marinade alle angeführten Zutaten aufkochen, von der Hitze nehmen und ziehen lassen.

Für den Salat die beiden Paprika mit einem Sparschäler schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fleisch in feine Streifen schneiden. Die geschnittenen Paprika-Streifen in die noch warme Marinade legen (so kann die Marinade einziehen und der Paprika wird bekömmlicher).

Gurke und Stangesellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Die Streifen ebenfalls zur Marinade geben und ziehen lassen.

Pak Choi, Jungzwiebel und Essiggurke in feine Streifen schneiden und zum restlichen Gemüse zufügen.

Koriander samt Stiel, sowie Minze-Blätter schneiden und dem Salat beimengen.

Das Knoblauch-Öl durch ein Sieb in den Salat seihen, alles gut durchmischen. Den Salat bis zum Anrichten beiseite stellen.

Das weich gekochte, überkühlte Beinfleisch bei Bedarf etwas zuputzen und vom Knochen lösen. In 4 Stücke portionieren.

Die portionierten Scheiben in wenig Rindsuppe erwärmen, dann aus dem Fond nehmen und jeweils eine Seite des Beinfleisch-Scheiben mit Dijon-Senf bestreichen.

Die mit Senf eingestrichene Seite mit Bröseln panieren und sofort in einer beschichteten Pfanne in Pflanzenöl einseitig knusprig backen. Mit Salz würzen und sofort servieren. Zum Anrichten das Gemüse samt Marinade großzügig auf einem Teller anrichten.

Frische Zitronenbasilikum-Blätter auf das Gemüse zupfen und das Fleisch daneben platzieren.