

Scharfer Rindfleisch-Salat

Für 4 Personen

Für das gekochte Fleisch:

500 g Fleischknochen ½ TL weiße Pfefferkörner 1 kg Siedfleisch (Rinderkeule)

1 Zwiebel 1 Bund Suppengemüse Salz

zusätzlich:

1 Mango 1 Karotte 60 g Staudensellerie

1 rote Peperoni 3 Lauchzwiebeln 1 Bio-Zitrone

1/2 TL schwarze Pfefferkörner 1 Msp. Kardamom 1 TL Korianderkörner

4 EL Olivenöl Salz 1/2 Bund Koriander

Die gewaschenen Fleischknochen mit den Pfefferkörnern in einem Topf mit 2 l kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Das Fleisch mit Wasser abspülen, in die kochende Flüssigkeit geben und einmal aufkochen. Die Hitze so reduzieren, dass die Brühe nur noch simmert. Alles 1,5 Stunden simmern lassen, dabei immer wieder die Brühe abschäumen.

Die Zwiebel ungeschält halbieren und auf der Schnittfläche in einer Pfanne dunkel anrösten.

Das Suppengemüse putzen und würfeln.

Die Brühe leicht salzen, das gewürfelte Suppengemüse und die beiden Zwiebelhälften zugeben und weitere 30 Minuten simmern lassen.

Das gekochte Fleisch aus dem Topf nehmen und auskühlen lassen. Tipp: Die Brühe durch ein Sieb passieren und am nächsten Tag für eine Suppe verwenden oder einfrieren.

Das ausgekühlte gekochte Fleisch in ca. 5 cm lange und 1 cm breite Streifen oder Würfel schneiden. Tipp: Anstatt gekochtem Fleisch kann man auch kalten Braten verwenden.

Die Mango schälen, in Scheiben vom Kern lösen, dann in Streifen schneiden.

Karotte und Sellerie waschen schälen und in Streifen schneiden. Peperoni waschen, halbieren, das Kerngehäuse austreichen. Peperoni in feine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Fleischstreifen und alles Gemüse in eine Schüssel geben.

Von der Zitrone den Saft auspressen, zum Gemüse geben und untermischen. 12 Pfefferkörner, Kardamom und Korianderkörner fein mörsern.

Öl mit den Gewürzen vermischen und den Rindfleischsalat damit marinieren. Mit Salz abschmecken.

Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und über den Salat streuen. Dazu passt geröstetes Weißbrot.

Vincent Klink am 04. Juli 2019