

Sommerlicher Siedfleischsalat mit Peperoni, Gurken und Oliven



Meine Wahl.



Gesamtzeit: 2 h



Aktivzeit: 35 min



Einfach



Zutaten

für 4 Personen

Siedfleisch

- 700 g** mageres Siedfleisch vom Schweizer Rind, z.B. vom Schulterspitz
- 2 l** Fleischbouillon
- 1** Zwiebel
- 1** rote Zwiebel
- 2** Lorbeerblätter
- 4** Nelken
- 1** Salatgurke
- 1** rote Peperoni
- 1** gelbe Peperoni
- 1 Bund** Sommerkräuter, z. B. Peterli, Basilikum, Schnittlauch, Dill usw.
- 6 EL** Balsamico
- 3 EL** Bouillon vom Siedfleisch
- 4 EL** kaltgepresstes Rapsöl
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 100 g** gemischte entsteinte Oliven

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 464** kcal
- 40 g** Eiweiss
- 14 g** Kohlenhydrate
- 26 g** Fett



Glutenfrei



Laktosefrei



Low Carb

Diesen Salat kann man auch mit Bratenresten zubereiten. Er eignet sich zudem sehr gut zum Mitnehmen als Arbeitslunch oder für ein Picknick.

Zubereitung

1

In einer Pfanne die Bouillon aufkochen. Zwiebel halbieren und jede Hälfte mit je 1 Lorbeerblatt und 2 Nelken bestecken. Zwiebelhälften und Fleisch in die Bouillon geben und kurz vors Kochen bringen. Das Fleisch am Siedepunkt etwa 2 Stunden garziehen lassen. Wenn das Fleisch weich ist, aus der Bouillon heben und abkühlen lassen.

- 2 Gurke der Länge nach vierteln und in 1 cm breite Stücke schneiden.
- 3 Peperoni halbieren und Stiel sowie Kerngehäuse entfernen. Peperoni in breite Streifen und anschliessend in Würfel schneiden. Rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
- 4 Kräuter für die Sauce hacken bzw. Schnittlauch fein schneiden. In einer Schüssel Balsamico, Bouillon und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter beifügen.
- 5 Abgekühltes Fleisch in Würfel schneiden. Zusammen mit dem vorbereiteten Gemüse und den Oliven zur Sauce geben, mischen und wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen.