

Salat aus gekochtem Rindfleisch und Kichererbsen

Zutaten:

E 200 gr. gekochtes Rindfleisch, **E** 5 EL gekochte Kichererbsen (ca. 130 gr.), **E** 1 EL Walnussöl,
E 4 EL Olivenöl, **E** ¼ - ½ Paprikaschote rot, **E** ¼ - ½ Paprikaschote gelb,
E 2 EL geröstete Kürbiskerne
M 2 Frühlingszwiebeln, **M** 3 - 4 Scheiben frischer Ingwer, **M** je ¼ TL Pfeffer, Koriandersamen
und frisch geriebene Muskatnuss
(**M** 1 EL frisch geriebener Meerrettich optional)
W 1 EL Sojasauce, **W** eine Prise Salz, **W** 80 ml Brühe
H ½ Bd. Petersilie, **H** ein Spritzer Zitronensaft
F 2 Blätter Radicchio

Vorbereitung:

E Das gekochte Rindfleisch in Scheiben und dann in feine Streifen schneiden.
E Paprikaschoten in kleine Würfelchen schneiden.
E 2 EL Kürbiskerne in der Pfanne ohne Fett rösten.

M Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
M Ingwer fein hacken.

H Petersilie fein hacken.

F Radicchio in feine Streifen schneiden.

Zubereitung:

E In eine Schüssel Rindfleisch, Kichererbsen und Paprikaschoten geben und vermischen,
M Frühlingszwiebeln und den Ingwer dazugeben. Mit Koriander, Pfeffer, Muskat und
W Salz würzen. Sojasauce und Brühe darüber gießen, kurz miteinander vermengen.
H Petersilie, Zitronensaft und
F Radicchio mit in die Schüssel geben. Zum Schluss
E Olivenöl, Walnussöl und die gerösteten Kürbiskerne mit dazugeben. Alles gut vermischen.

Lauwarme Variante:

E In eine feuerfeste Schüssel Rindfleisch, Kichererbsen und die Brühe geben, bei 100°C, für 10 Minuten im Ofen erwärmen, danach weiter wie oben beschrieben.

Sehr lecker schmeckt dieser Salat, wenn noch frisch geriebener Meerrettich darüber gegeben wird.