

Rindfleischsalat mit Linsen

142

Typ: Salat **Quelle:** meine Familie und ich, 5/90

Bemerkungen:

Zutaten: Für 4 Personen

150 g kleine braune Linsen (Puy-Linsen, die gibt's im Reformhaus oder in der Feinkostabteilung),
Salz,
2 Möhren,
400 g gekochtes Rindfleisch,
6 Frühlingszwiebeln,
1 EL grüne Pfefferbeeren (aus dem Glas),
frisches Basilikum

FÜR DIE MARINADE:

3 EL Rotweinessig,
Salz,
Pfeffer,
1 Knoblauchzehe,
3 EL Öl,
3-4 EL Brühe

Rezept:

1. Die Linsen mit reichlich Salzwasser bedeckt aufsetzen. Möhren in kleine, etwa linsengroße Würfel schneiden und hinzufügen. Etwa 20 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Abgießen, danach lauwarm werden lassen.
2. Inzwischen das Fleisch dünn aufschneiden, die Scheiben in breite Streifen schneiden und mit den Linsen mischen.
3. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, sodann zusammen mit den abgetropften Pfefferbeeren sowie den zerzupften Basilikumblättern untermischen.
4. Essig, Salz, Pfeffer, durch die Presse gedrückten Knoblauch, Öl und Brühe verrühren und über die Salatzutaten gießen. Einige Minuten durchziehen lassen, bevor serviert wird.

Beilage und Getränk: Ein kräftiges, dunkles Brot, nach Gusto dick mit Butter bestrichen, sowie ein Pils.