



# Tafelspitz - Salat

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 1:30 h
- **Fertig in** 1:55 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '115', 'cook_time' : '1:30 h', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4-5', 'yield' : '' });
```

Herzhaft schmackig - bunt, mit röschen Bratkartoffeln, schmeckt nicht nur im Sommer

## Zutaten

- Für den Tafelspitz:
- 1 kg Kalbstafelspitz, gewaschen
- 1 Bund Suppengrün
- 2 mittelgroße, halbierte Zwiebeln, gebrannt
- 3 Stiele Liebstöckel
- 10 schwarze Pfefferkörner, 1 Nelke
- 300 g Keniabohnen, gewaschen, gefädelt
- 1 Stängel frisches Bohnenkraut
- 100 g rote Zwiebeln in feinen Ringen oder Würfeln
- 2 reife Tomaten, entkernt, grob gewürfelt
- 2-3 El Rotweinessig
- 100 ml Rapsöl
- Etwas Kürbiskernöl
- 40 g Kürbiskerne
- 1 kleines Bund Schnittlauch, gehackt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker

## Zubereitungsart

### Schritt1

Der Ansatz:

### Schritt2

Das Rindfleisch in kochendes Salzwasser (Ca. 3 l) mit dem Suppengrün geben. Den Topf zurück ziehen, leise weiter „simmern“ lassen.

### **Schritt3**

Die Zwiebeln mit der Schnittfläche in einer Stielpfanne schwarz brennen, mit den Gewürzen zur Brühe geben.

### **Schritt4**

Hin uns wieder abschäume, ca.1 - 1 ½ Stunden weich kochen.

### **Schritt5**

In der Zwischenzeit die Bohnen in kochendem Salzwasser mit einem Stängel Bohnenkraut 8 min. „bissfest“ garen, abgießen und in eine Salatschüssel geben.

### **Schritt6**

Die Kürbiskerne in einer kleinen Stielpfanne goldgelb rösten und auf Küchenkrepp geben.

### **Schritt7**

Das Dressing:

### **Schritt8**

3 - 4 El von dem Rinderfond mit dem Essig, den Zwiebeln, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker verrühren, herzhaft abschmecken.

### **Schritt9**

Mit den Bohnen und den Tomaten mischen, marinieren, nach schmecken, mit Rapsöl nachschmecken.

### **Schritt10**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt11**

Den Tafelspitz dünn aufschneiden und auf einer großen Salatplatte „staffelförmig“ anrichten. Den Bohnensalat in der Mitte als breiten Streifen darüber geben, mit den Kürbiskernen und Schnittlauch bestreut zu Tisch geben.

### **Schritt12**

Dazu schmecken knusprige Bratkartoffeln.

**Rezeptart:** Salatrezepte **Tags:** gut vorzubereiten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/tafelspitz-salat/>