

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/>