



Fleischsalat mit kaltem Schmorbraten und Butterbohnen

Aus den Resten von einem gut und weichgeschmorten Braten lässt sich auch ein feiner Fleischsalat zubereiten. Kombiniert mit zarten und fleischigen Butterbohnen wird das so richtig gut. Dazu eine gewürfelte kleine Tomate (Piccadilly), Zwiebel, feingehackter Knoblauch und wenig Basilikum

Zubereitung (1 Portion)

150g	kalter Rindschmorbraten
100g	Butterbohnen
1	Piccadilly-Tomate
1	kleine Zwiebel (ca. 25g)
1	Knoblauchzehe
2-3	frische Basilikumblätter
3El	weisser Balsamico
3El	Sonnenblumenöl
	Kräutersalz
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Fleisch zu ca. 5x5mm grossen Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und mit 2El Balsamico übergiesen, vermischen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Bohnen rüsten und zu ca. 4cm langen Stücken schneiden. In ein Dampfsieb geben, mit Kräutersalz würzen und knapp 20 Minuten zugedeckt dämpfen. Sie Bohnen sollten noch ganz leicht knackig sein. Bohnen auskühlen lassen.

Tomaten halbieren und von den Kernen befreien (so ungefähr), Zwiebel halbieren und längs zur Schale zu feinen Streifen schneiden. Knoblauch und Basilikumblätter fein hacken. Zum Fleisch geben. Sonnenblumenöl und 1El Balsamico dazugießen, mit Salz

und Pfeffer würzen und vermischen. Sobald die Bohnen etwas ausgekühlt sind, auch diese zugeben und nochmals 1 Stunde ziehen lassen.

Je länger der Salat, und insbesondere das Fleisch, an der Sauce ziehen kann, desto besser wird er. Mindestens 3 Stunden sollten es sein, mit 1 bis 2 Stunden mehr, wird der Fleischsalat noch besser.

Anrichten auf einem Bett aus Blattsalat.





