Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Marinierte Rinderbrust mit gebratenen Kürbis-Spalten und Acker-Salat

Herbstliche Salate

Wer im Herbst gerne selbst Brühen mit Fleisch ansetzt hat hier eine optimale Resteverwertung. Übrig gebliebene gekochte Rinderbrust wird am nächsten Tag gleich nochmal in Szene gesetzt. Als aromareicher Salat mit gebratenen Kürbisstreifen und kräftigen Kürbiskernöl. Dazu noch ein ofenfrisches Brot und ein Glas Bier? Was will man mehr?

Zutaten

für 2 Personen:

- 200g fertig gekochte Rinderbrust
- 6 Spalten vom Hokkaido-Kürbis
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 rote Zwiebel
- 1 Hand voll Ackersalat
- Milder Essig
- Rapsöl
- Kürbiskernöl
- 1 EL Kürbiskerne
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Kürbisspalten mit Schale in einer heißen Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten anbraten bis sie weich werden. Zwischendurch den Knoblauch schälen, fein hacken und die Kürbisspalten damit bestreichen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Anschließend die Pfanne zur Seite stellen, die Kürbisspalten sollen aber beim Anrichten noch warm sein.

Den Ackersalat waschen und putzen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Dann die gekochte Rinderbrust in dünne Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer, Zwiebelscheiben, Essig und Kürbiskernöl in einem passenden Gefäß marinieren. Anschließend den Ackersalat unterheben und gut vermengen.

Die Kürbiskerne parallel in einer heißen Pfanne ohne Fettzugabe etwas rösten.

Anschließend alles zusammen passend auf Tellern anrichten. Nochmals mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.