

Rinderbraten auf lauwarmen Paprikasalat - No Carb

Lauwarmer Paprikasalat klingt nicht nur gut, er ist es auch! Dieser Salat schmeckt mal ganz anders. Dazu der geschickt gewürzte Rinderbraten und man hat ein super leckeres Gericht herbeigezaubert.



Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kg Rinderbraten
- Öl zum Anbraten
- 4 Zwiebeln
- 6 Paprika
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Zucker
- 2 EL Essig
- 3 EL Sojasauce
- 5 EL Olivenöl
- 8 Stängel Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung - Arbeitszeit: 20 Min. / Kochzeit: 1 Std. 50 Min.

- Backofen auf 160 Grad (Umlufthitze) vorheizen.
- Den Braten von allen Seiten salzen, pfeffern und in einem Bräter oder großen Topf mit etwas Öl von allen Seiten scharf anbraten. Geschälte Zwiebeln vierteln und hinzugeben und kurz mit rösten. Anschließend im Ofen bei 160 Grad ca. 90-100 Minuten garen.

- Währenddessen die Paprikaschoten entkernen, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Kurz bevor der Braten gar ist, Gemüsebrühe aufkochen, etwas abkühlen lassen und warm auf die Paprikastreifen geben. Mit Zucker, Essig, Olivenöl, Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen und etwas ziehen lassen.
- Nach der Garzeit den Braten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Den Paprikasalat, 1-2 Scheiben dünn geschnittenen Rinderbraten und etwas Bratensud auf Tellern anrichten. Mit gehackter Petersilie garnieren.