



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 0,5 l Getreidekörner
- 1 Stk. Gurke
- 1 Stk. Paprika
- 80 g Schinken
- 2 Stk. Schalotten
- 1 Bund Schnittlauch
- Kräuteressig
- kalt gepresstes Olivenöl
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Kräutersalz
- 150 g Schafskäse (Brimsen)
- Blattsalate

Mein persönlicher Tipp

Anstelle von Schafskäse kann auch Ziegenkäse verwendet werden.



Annemarie Schöffl

Seminarbäuerin im Bezirk Urfahr

Pikanter „Körndlsalat“ mit Schafkäse

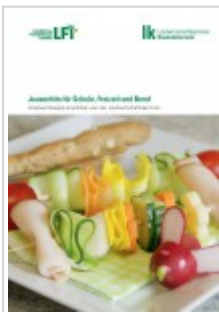


Foto: LK OÖ / Evelyn Puchner - nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Gurke in kleine Würfel, Paprika in feine Streifen, Schinken in feine Streifen, Schalotten in Streifen und Schafkäse in Würfel schneiden.
- Die im Gemüsefond vorgekochten Getreidekörner (z.B. Dinkel, Buchweizen, Grünkern, Weizen,...) völlig auskühlen lassen.
- Mit Gurkenwürfel, Paprikastreifen, Schinkenstreifen und Schalotten vermischen.
- Mit leicht verdünntem Kräuteressig, Öl, Gewürzen und Schnittlauch eine pikante Marinade herstellen und den Getreidesalat damit marinieren.
- Getreidesalat mit einigen Salatblättern dekorativ anrichten und mit Schafkäse bestreuen.

Quellen:



Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Jausenhits für Schule,
Freizeit und Beruf*

Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen
traditionell & saisonal



lk Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investieren Europa in
die ländlichen Gebiete.

