



#### 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

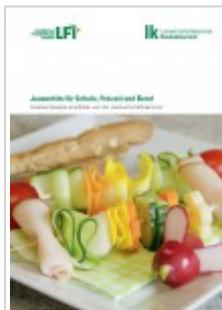


Foto: LK OÖ / Evelyn Puchner - nicht zur freien Verwendung

#### Zubereitung

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

