

**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Selchfleisch

200 g Gouda

1 Stk. fein gehackte Zwiebel

1 Stk. Paprika, grün

1 Stk. Paprika, rot

200 g Bohnen, rot

150 g Mais

Essig

Öl

Salz

Pfeffer, gemahlen

Salatblätter

frische Kräuter

hartgekochte Eier

Paradeiser

Pfefferoni

Bauernsalat

Zubereitung

- Geselchtes und Gouda würfelig schneiden, grünen und roten Paprika klein schneiden.
- Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen und mit einer Marinade aus verdünntem Essig, hochwertigem heimischem Öl (Sonnenblumenöl/Rapsöl/Kernöl), Salz, Pfeffer vermischen und kurz durchziehen lassen.
- Auf grünem Salat anrichten und z.B.: mit frischen Kräutern, Eischeiben, Tomaten und Pfefferoni dekorieren.

Mein persönlicher Tipp

Dieser Salat eignet sich besonders für die warme Jahreszeit als sättigende Hauptspeise. Für besonders Hungrige schmeckt dazu am besten klassisches Bauernbrot oder Vollkornbrot.:

Friederike Schmitl

Referentin für Ernährung in Eisenstadt

Quellen:

- Gerlinde Kögl: *Privatrezept*



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

