



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*

