

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

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

Bauernsalat



Foto: Friederike Schmitl - Nicht zur freien Verwendung

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.

Quellen:



Gerlinde Kögl: *Privatrezept*