



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

Quellen:

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.

Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal



Gerlinde Kögl: *Privatrezept*



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
Landwirtschafts- und
Ressort für die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.

