Rezept

Leichter Schweizer Wurstsalat

Ein Rezept von Leichter Schweizer Wurstsalat, am 12.10.2024

Zutaten

100 g	Frisée-Salat
100 g	fettreduzierter Emmentaler in Scheiben (16 % Fett absolut)
	1/2 Bund Radieschen
4 EL	Einlegeflüssigkeit von den sauren Gurken
1 Msp.	mittelscharfer Senf
	schwarzer Pfeffer
150 g	fettreduzierte Geflügel-Lyoner
4	dicke saure Gurken
2	kleine weiße Zwiebeln
1 EL	Weißweinessig
1 TL	Sonnenblumenöl
	Salz
	1/2 Bund Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Den Frisée-Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Salatblätter in mundgerechte Stücke teilen und auf zwei Portionstellern anrichten.

2. Die Wurst pellen und in dünne Scheiben schneiden. Den Käse entrinden und in 4 cm lange Streifen schneiden. Die sauren Gurken in dünne Scheiben schneiden.

3. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in Viertel schneiden, große Radieschen achteln.

4. Die Wurstscheiben auf den Salatblättern auslegen. Den Käse und die sauren Gurken dekorativ darauf anrichten. Die Zwiebelringe und Radieschen darüber verteilen.

5. Für die Marinade Essig, Gurken-Einlegeflüssigkeit, Sonnenblumenöl, Senf, wenig Salz und Pfeffer nach Geschmack in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen so lange verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat.

6. Die Marinade über den Salat gießen. Den Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und über den Salat streuen.