

Rezept

Curry-Schichtsalat

Ein Rezept von Curry-Schichtsalat, am 14.04.2024

Zutaten

6 hart gekochte Eier	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Salatgurke	3 säuerliche Äpfel
3 EL Zitronensaft	300 g kleine feste Tomaten
300 g gekochter Schinken	150 g Mungobohnenkeime
1 Dose Mandarinen (312 g Inhalt)	1 Dose Maiskörner (300 g Inhalt)
400 g Naturjoghurt	4 EL Salat-Mayonnaise
4 EL Mandarinenensaft (Dose)	300 g saure Sahne
1 EL Currypulver	Salz
schwarzer Pfeffer	75 g Cashewkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Die Eier pellen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und putzen, in feine Ringe schneiden. Gurke schälen, halbieren und entkernen, in Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln und entkernen, in Spalten schneiden und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln.
2. Die Tomaten waschen und ohne die Stielansätze vierteln oder in Scheiben schneiden. Den Schinken kleiner schneiden. Mungobohnen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Mandarinen und Mais in einem Sieb abtropfen lassen, Mandarinenensaft auffangen.
3. Für das Dressing Joghurt mit Mayonnaise, 4 EL Mandarinenensaft, saurer Sahne und Curry verrühren, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
4. Alle Zutaten in eine große Schüssel (möglichst aus Glas; etwa 4 l Inhalt) schichten. Dressing einmal in der Mitte und einmal als letzte Schicht hineingeben. Zugedeckt 12 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.
5. Die Cashewkerne rösten, eventuell grob hacken, zum Servieren über den Salat streuen.