

Rezept

# Schüttelbrotsalat

Ein Rezept von Schüttelbrotsalat, am 12.06.2026

## Zutaten

**150 g** Südtiroler Schüttelbrot

Salz

**1 Handvoll** Bärlauchblätter

**2 EL** Apfelessig

Pfeffer

**50 g** Südtiroler Speck in dünnen Scheiben

**250 g** grüner Spargel

**1** großes Bund Radieschen

**3** Frühlingszwiebeln

**1 TL** Senf (z.B. Marillensenf)

**5 EL** Olivenöl (oder Oliven- und Walnussöl gemischt)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

## Zubereitung

1. Das Schüttelbrot in mundgerechte Stücke brechen. Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser in etwa 5 Min. bissfest garen. In einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Bärlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün in feine Ringe schneiden.
3. Den Essig mit dem Senf, Salz und Pfeffer verrühren, das Öl mit einer Gabel zu einer cremigen Sauce unterschlagen.
4. Das Brot mit dem Spargel, den Radieschen, dem Bärlauch, den Zwiebelringen und der Sauce mischen und mindestens 30 Min. ziehen lassen.
5. Den Salat noch einmal durchmischen und eventuell nachwürzen. Vor dem Servieren mit den Speckscheiben belegen.