

Rezept

Schüttelbrotsalat

Ein Rezept von Schüttelbrotsalat, am 04.10.2023

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.