Rezept

Südtiroler Specksalat

Ein Rezept von Südtiroler Specksalat, am 11.11.2026

Zutaten

125 g	Rucola
3 TL	Zitronensaft
125 g	Südtiroler Speck in dünnen Scheiben
1 EL	Apfelessig
	Salz
3 EL	Walnussöl, ersatzweise Olivenöl
100 g	braune Champignons
25 g	Walnusskerne
75 g	Bergkäse am Stück
1 TL	Senf
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Den Rucola verlesen und die harten Stiele entfernen. Die Blätter waschen und trocken schütteln. Die Pilze putzen und säubern, in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln. Gleich mit 1 TL Zitronensaft vermischen, damit sie nicht braun werden. Die Walnusskerne grob hacken.

2. Die Speckscheiben locker auf Teller verteilen, die Champignonscheiben darübergeben. Den Bergkäse darüberhobeln und mit den Walnüssen bestreuen. Mit Rucola garnieren.

3. Den Apfelessig mit Senf, dem restlichen Zitronensaft, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Öl mit einem Schneebesen kräftig unterschlagen, bis eine cremige Salatsauce entstanden ist. Die Sauce gleichmäßig über alle Zutaten träufeln und den Specksalat gleich servieren.