



Dauer: Mittel

.....

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Jausenrezepte
Vorspeisen und Salate

.....

Saison: Ganzjährig

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Salzburg Schmeckt, Martina
Höfelmaier

.....

Zutaten

Salat

200 G Bohnen

.....

250 G Schafskäse

.....

4 Eier

.....

150 G Dinkelreis

.....

100 G frischer Mais (oder aus dem Glas)

.....

1 Salatgurke

100 G Blattsalate

2 Karotten

150 G Tomaten

frische Kräuter oder Sprossen, z.B. Petersilie, Kresse oder Radieschensprossen

Dressing

200 G Joghurt

6 EL Apfelessig

8 EL Rapsöl

3 EL Hollersirup (oder 2 TL Honig)

1 TL Salz

2 TL scharfer Senf

1 Knoblauchzehe, geschält und gehackt

1 daumengroßes Stück Ingwer, geschält und gehackt

1 BUND Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum)

Abrieb einer halben Bio-Zitrone

Zubereitung

1. Bohnen über Nacht einweichen.
2. Am nächsten Tag bissfest garen.

Gardauer richtet sich nach der Bohnensorte laut Packungsangabe.

3. Dinkelreis unter fließendem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist, dann nach Packungsangaben garen und abkühlen lassen.
4. Schafskäse würfelig schneiden, Eier ca. 8 bis 10 Minuten hart kochen und schälen.
5. Mais garen und die Maiskörner abreiben, sonst aus dem Glas nehmen.
6. Blattsalate waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.
7. Gurke und Tomaten waschen und nach Belieben in Stücke schneiden.
8. Karotten bei Bedarf schälen, in feine Streifen schneiden.
9. Gewaschene Kräuter klein schneiden.
10. Die Salatkomponenten schichtweise in ein Glas geben.
11. Mariniert wird kurz vor dem Essen, so bleibt der Salat schön knackig!
1. Alle Zutaten mit dem Stabmixer zu einem homogenen Dressing mixen und in vier kleine Gläser aufteilen.

TIPP: Das Dressing ist im Kühlschrank bis zu 10 Tage haltbar!

Isst-Gut-Rezept, Hülsenfrüchte-Tag

Rezept aus Magazin Frühling / Sommer 2024