

Wurstsalat



ZUTATEN:

- 400 g Lyoner
- 200 g Emmentaler (vom Stück)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Schnittlauch
- einige Zweige Majoran
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1/8 l Teutoburger Raps-Kernöl
- 6 EL Weinessig
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Gewürzgurke

Lyoner in dünne Scheiben schneiden, den Käse auf einer Reibe grob raspeln, die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, die Knoblauchzehe abziehen und eine Schüssel damit ausreiben. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Majoranblättchen abzupfen. Aus Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Weinessig und Raps-Kernöl ein Dressing zubereiten. Wurst, Käse und Zwiebeln in die Schüssel geben, das Raps-Kernöl-Dressing darüber gießen und 20 Minuten ziehen lassen. Frühlingszwiebeln in dünne Scheibchen, die Gewürzgurke in kleine Würfel schneiden. Wurst, Käse und Zwiebeln auf Tellern anrichten, mit reichlich Dressing beträufeln und mit Frühlingszwiebeln, Gurkenwürfeln, Schnittlauchröllchen und Majoran garniert servieren. Dazu schmecken herzhaftes Bauernbrot und ein frisch gezapftes Bier.

Pro Person:

794 kcal (3324 kJ), 25,6 g Eiweiß, 75,5 g Fett, 2,6 g Kohlenhydrate (0,2 BE)