

# Rucola-Salat



Leckerer Salat

Ein einfacher, aber sehr schmackhafter Salat.

Eine Zubereitung für Salate-Liebhaber oder eben Vegetarier oder Veganer.

Diese Menge an Salat reicht für einen ganzen Abend-Snack.

*Mein Rat:* Es ist angebracht, wenn man Parmesan oder Pinienkerne vorrätig hat, den Salat mit frisch geriebenem Parmesan und/oder mit gehackten Pinienkernen zu garnieren.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Rucola
- 12 EL Honig-Essig
- 12 EL Gewürz-Öl
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Rucola waschen und in eine große Schüssel geben.

Essig und Öl darüber geben. Salzen und pfeffern. Alles gut vermischen und abschmecken.

In zwei Salatschüsseln servieren.

---

## Rustikaler Weißwurst-Salat



Echte Bayern werden sicherlich den Kopf schütteln, wenn sie dieses Rezept lesen. Weißwurst in einem Salat. Aber zumindest habe ich für die Vinaigrette original bayerischen, süßen Senf verwendet. Und sie noch mit Honig-Essig und Olivenöl verfeinert.

Da mir vor einigen Wochen ein rustikaler Rostbratwurst-Salat auch gut gelungen ist, habe ich diesen Salat gern zubereitet. Und er mundet sehr gut.

Das Ganze ergibt eine ganze Mahlzeit und reicht für zwei Personen.

### **Zutaten für 2 Personen:**

*Für den Salat:*

- 10 Weißwürste (600 g)
- 300 g Fleischwurst
- 300 g Emmentaler
- 1/2 grüne Paprika
- 2 orange Mini-Paprika
- 1/2 Zucchini
- 2 Schalotte
- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie

*Für die Vinaigrette:*

- 90 ml süßen, groben Senf
- 6 EL Honig-Essig
- 10 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

Wasser in einem Topf erhitzen und Weißwürste im nur noch siedenden Wasser 15–20 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, längs halbieren und quer in halbe Scheiben schneiden.

Gemüse putzen, bei Bedarf schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Wurst und Käse in schmale Streifen schneiden.

Senf, Essig und Öl in eine Schale geben, salzen und pfeffern und verrühren.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben. Vinaigrette darüber

geben. Mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Salat in zwei kleinere Servierschüsseln geben und servieren.