Salat im Glas mit Bohnen, Schaffrischkäse, Ei und Dinkelreis

1/2 Salat

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Jausenrezepte Vorspeisen und Salate Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen

Verfasst von: Salzburg Schmeckt, Martina Höfelmaier

Zutaten

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

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 auskühlen lassen.
4. Schafskäse würfelig schneiden, Eier ca. 8 bis 10 Minuten hart kochen und schälen.
5. Mais garen und die Maiskörner abrebeln, 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!

Info

Isst-Gut-Rezept, Hülsenfrüchte-Tag

Rezept aus Magazin Frühling / Sommer 2024

2/2 Dressing

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Jausenrezepte Vorspeisen und Salate Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen

Verfasst von: Salzburg Schmeckt, Martina Höfelmaier

Zutaten

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. 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!