# Salat im Glas mit Bohnen, Schaffrischkäse, Ei und Dinkelreis





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	Blattsala	te	
2	Karottei	ו	
150 G	Tomater		
frische Kräuter oder Sprossen, z.B. Petersilie, Kresse oder Radieschensprossen			
Dressing			
200 G	G Joghurt		
6 EL	Apfeless	ig	
8 EL	Rapsöl		
3 EL	Hollersi	rup (oder 2 TL Honig)	
1 TL	Salz		
2 TL	scharfer		
1	Knoblau	chzehe, geschält und gehackt	
1 daumengroßes Stück Ingwer, geschält und gehackt			
1 BUN		(z.B. Petersilie, Basilikum)	
		iner halben Bio-Zitrone	

## Zubereitung

### Salat

- 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!

#### **Dressing**

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