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	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

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