

Lauwarmer Weißwurst-Salat mit Zwiebeln,

Zuckererbsen, Tomaten

Zutaten für 10 Personen

- 1,5 kg Weißwürste, ohne Haut
- 0,1 l Sonnenblumenöl
- 0,2 kg Zwiebeln, rot, in Streifen, blanchiert
- 0,1 kg Frühlingszwiebel, in Ringen
- 0,1 kg Zuckererbsen, dritteln, kurz blanchieren.
- 0,2 l Gemüsebrühe, fertig gekocht, kalt
- 1 g Pfeffer, weiß, aus der Mühle
Salz, nach Bedarf
- 15 g Senf, süß
- 2 g Blattpetersilie, oder Schnittlauch, geschnitten
- 20 ml Obstessig
- 40 ml Sonnenblumenöl
- 0,5 kg Partytomaten, halbiert
Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

1. Die Weißwurst in Scheiben schneiden, kurz in Sonnenblumenöl anbraten, in ein flaches Gefäß (tiefes Bleche) geben.
2. Die roten Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und blanchierten Zuckererbsen mischen, dann unter die Weißwurstscheiben geben und vorsichtig vermengen.
3. Aus kalter Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz, Süßer Senf, Blattpetersilie oder Schnittlauch, Obstessig und Sonnenblumenöl ein Dressing herstellen, über den Weißwurstsalat geben, vorsichtig mischen und ziehen lassen.
4. Zum Schluss die Partytomaten dazu geben, untermengen und den Weißwurstsalat eventuell nachwürzen.
5. Den Weißwurstsalat locker anrichten, mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle zum Schluss garnieren.

Tipp: Mit Radieschen oder Rettich Streifen garnieren.



ServierVariationen und Beilagen

- Als Carpaccio mit einer Kräuter-Vinaigrette
- Andere Wurstsorten nehmen (Regensburger, Fleisch, Wiener oder Frankfurter)
- Mit Käse (Emmentaler oder Bergkäse verfeinern)
- Mit Laugengebäck oder frischen Bauernbrot servieren.



Küchentipp

- Wenn Käse dann zum Schluss unterheben, sonst wird er etwas unansehnlich.



Tipp zur Gartechnik

- Gut mariniert schmeckt er am besten.

Allergenkennzeichnung

Senf

Beachten Sie zusätzlich die Zutaten von der Gemüsebrühe

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (weniger Öl zum Anbraten und anmachen)
- Fettstoffwechselstörung (weniger Öl zum Anbraten und anmachen)
- Diabetes mellitus (Zuckererbsen KH))
- Purinarmer Kost (wenig Wurst nur 50 Gramm, weniger Sonnenblumenöl)