



WURSTSALAT MIT KÄSE

dazu Brot

Informationen:

- Für 4-6 Personen
- Kostet etwa 2,20 € pro Person (ohne Brot, Preis für 5 Portionen)
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 30 Minuten
- Ich würde Bier oder Mineralwasser dazu trinken

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 230
- KJ: 962
- Fett: 19,2 g
- KH: 2,2 g davon 1,9 g Zucker
- Eiweiß: 11,6 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für den Wurstsalat:

- 800 g Lyoner Fleischwurst
- 300 g z.B. Emmentaler Käse
- 250 g Essiggurken
- 4 hartgekochte kalte Eier Größe M
- 1,5 Zwiebeln mittelgroß
- 1 Bund Glattpetersilie
- 2 Esslöffel Senf
- 75 ml Sonnenblumenöl

- 50 ml heller bzw. klarer Essig
 - 100 ml Leitungswasser
 - 2 TL Salz
 - 1/2 TL Pfeffer aus der Mühle
 - Brot nach Belieben, z.B. Bauernbrot, Vollkornbrot
-

Zubereiten:

Einleitung:

Über das Rezept für einen guten Wurstsalat kann man glaube ich sehr lange diskutieren. Die einen schwören auf Wurstsalat mit Essig & Öl, die nächsten erklären, ohne Mayonnaise ist ein Wurstsalat nicht Essbar 😊. Wieder andere sind der Meinung es muss Paprika dazu, der nächste möchte Erbsen und der übernächste möchte Radieschen in seinem Wurstsalat sehen. Viele Menschen, viele Meinung und Vorstellung über den richtigen, den originalen und den besten Wurstsalat.

Ich persönlich habe mich für einen einfachen und sauberen Wurstsalat mit Käse entschieden, der mit Essig & Öl angemacht wird. In manchen Teilen Deutschlands wird er wegen dem Käse „Schweizer Wurstsalat“ genannt.

Vorbereitung:

- Die Eier hart kochen, abschrecken, auskühlen lassen und schälen.

Die Zubereitung:

- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Essig und Senf in einer Schüssel verrühren.
- Das Wasser dazugeben und alles zu einem Dressing verrühren.
- Wurst, Käse, und Essiggurken in feine Streifen schneiden und in die Schüssel geben.
- Die Zwiebel in feine/dünne Ringe schneiden und in die Schüssel geben.
- Die Blattpetersilie waschen, trocknen, die Stiele entfernen, kleinhacken und in die Schüssel geben.
- Alle Zutaten nun vorsichtig vermengen.
- Den Wurstsalat mit Salz & Pfeffer aus der Mühle nach Belieben würzen bzw. abschmecken.
- Den Wurstsalat 30 Minuten ziehen lassen.
- Dann nochmals abschmecken.
- Die gekochten Eier vierteln und entweder in der Schüssel „als Dekoration“ auf den Wurstsalat legen, oder den Wurstsalat auf Tellern verteilen und die Eier an den Wurstsalat lehnen.
- Als Beilage würde ich Bratkartoffeln oder frisches Bauernbrot essen.