Herzhafter Salat

Viele frische Zutaten

Ein Salat ist zwischendurch immer einmal gut für ein frisches, wohlschmeckendes und leicht verdauliches Gericht.

Bereitet man ihn mit vielen grob geschnittenen Zutaten zu und nicht nur mit einem Kopf Blattsalat, hat man auch eine komplette Mahlzeit.

Und diese ist dann sogar meistens noch vegetarisch oder vegan.

Nicht in diesem Fall, denn ich verwende auch Geflügelwürstchen für den Salat.

Aber dieser kräftige, herzhafte Salat ergibt tatsächlich ein komplettes Essen. Mehr braucht man nicht.

Vielleicht noch eine paar frische Schrippen oder ein kleingeschnittenes frisches Baguette wie in diesem Fall.

Für 2 Personen:

- 800 g kleine Cornichons (1 großes Glas)

- 400 g junger Gouda
- 15 Mini-Rispen-Tomaten
- 6 Geflügelwürstchen
- 1 rote Chili-Schote
- ½ Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Weißweinessig
- 2–3 EL des Einlegewassers der Cornichons
- Olivenöl
- 1 Baguette

Zubereitungszeit: 20 Min.

Herzhaft, frisch, schmackhaft

Alle Zutaten putzen und grob zerkleinern. In eine große Salatschüssel geben.

Achtung, das Einlegewasser der Cornichons nicht wegschütten, Sie brauchen davon einige Esslöffel für das Salatdressing.

Chili-Schote und Petersilie kleinschneiden und dazugeben.

Mit Essig, Einlegewasser, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Über den Salat geben.

Mit dem Salatbesteck gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Salat auf zwei Schalen verteilen und mit etwas frisch geschnittenem Baguette servieren.

Jeweils aus der großen Salatschüssel nachfüllen.

Guten Appetit!

Fränkische Rostbratwürste

Leckere Würste

Hier gibt es nicht viel zu berichten. Einfach die Würste in Öl anbraten. Dazu ein Klacks mittelscharfer Senf. Und ich reiche Schrippen dazu.

Eine Zubereitung brauche ich nicht zu schreiben. Einfach ein kleiner Abend-Snack.

Zutaten für 1 Person:

- 5 fränkische Rostbratwürste (350 g)
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 Schrippen
- Öl

Zubereitungszeit: 5–6 Min.

Rostbratwürste

Leckere Würste

Nun ein sehr aufwändiges, finanziell kostspieliges, von der Zubereitungszeit her langwieriges, schwieriges und anspruchsvolles Gericht. Man sollte vorher alles rechtzeitig

gekauft haben und sich am besten einen Tag Zeit für die Zubereitung nehmen.

Muhahaha.

Nein, im Ernst. Es kostet ein paar Euronen. Benötigt nur die Hauptzutat und Öl. Und braucht nur 5 Minuten Zeit.

Fertig ist der Snack.

Mein Rat: Dazu passen ein paar Schrippen oder ein Baguette.

Zutaten für 1 Person:

- 5 Rostbratwürste
- Öl

Zubereitungszeit: 5 Min.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratwürste jeweils auf beiden Seiten kräftig anbraten.

Würste auf einen Teller geben und servieren.