



Rezepte > Mittagessen

Bayrischer Wurstsalat

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Fleischwurst am Stück	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Gewürzgurken	4 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Senf	1 TL
Sonnenblumenöl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel

1. Wurst aus der Pelle lösen, in dünne Scheiben und diese in dünne Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Gurken in ein Sieb geben, abtropfen lassen, dabei etwas Wasser auffangen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Ringe schneiden.

2. In einer Schüssel 4 EL aufgefangenes Gurkenwasser, Senf und Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Gurken, Zwiebel und Wurst mit dem Dressing vermengen und durchziehen lassen (ca. 30 Min.). Salat vor dem Servieren nochmals abschmecken und mit Schnittlauch garnieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	493 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	39 g