Wurstsalat von Geflügelwurst, Gouda-Käse und frischen Kräutern



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Eier	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Geflügelfleischwurst am Stück	400 g
Gouda, jung am Stück	150 g
Gewürzgurken	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
Senf	1 TL
Essig	1 EL
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 TL
Strauchtomaten	3 St.
Mini Romana	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel

1. In einem Topf ca. 1 l Wasser zugedeckt aufkochen. Eier im kochenden Wasser ca. 7 Min. hart kochen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen.

2. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Von der Wurst die Pelle und vom Käse die Rinde entfernen. Gurken abtropfen lassen, dabei das Wasser auffangen. Eier, Wurst, Käse und Gurken in ca. 1–2 cm kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Zwiebeln mischen.

3. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Petersilie, 2–3 EL des aufgefangenen Gurkenwassers, Senf, Essig und 2 EL Öl zum Salat in die Schüssel geben, alles intensiv vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Wurstsalat zum Durchziehen etwas beiseitestellen.

4. Mittlerweile Tomaten waschen und halbieren. Mini Romana waschen, Strunk dünn abschneiden, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Beides vor dem Servieren unter den Wurstsalat heben und ggf. nachwürzen. Geflügel-Wurstsalat nach Belieben in Gläsern oder auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	502 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	38 g