

Geflügel Rezepte

Gemüsesalat Mit Würstchen

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Gemüse, Salat, Wurst

1 Blumenkohl (500g)
1 Möhre (100g)
200 g Mittelalter Gouda

2 Wiener Würstchen (100g)
200 g Tk-Erbesen

Für die Marinade

1 Zwiebel (50g)
3 Essl. Essig
3 Essl. Instandbrühe
1 Essl. Öl

Salz
Pfeffer
1 Msp. Zucker
1 Bund Petersilie (gehackt)

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem, leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten garen. Gut abtropfen lassen. Möhre putzen, waschen, in Stifte schneiden und ca. 3 Minuten in kochendem Wasser garen. Käse würfeln, Würstchen in Scheiben schneiden. Aufgetaute Erbsen und vorbereitete Zutaten mischen. Für die Marinade Zwiebelwürfel und restliche Zutaten verrühren, abschmecken. Über den Salat geben und ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

Dazu: Bauernbrot

:Zusatz : Zubereitungszeit

:ca. 1 Stunde

:Pro Person ca. : 420 kcal

:Pro Person ca. : 1780 kJoule