

Italienischer Fleischsalat

Zutaten für 5 Portionen

300 g Gemüsestreifen (Karotten, Sellerie, Zwiebel)
125 g Essiggurken in Streifen
500 g Schinken, Rind.-Kalbfleisch, Schinkenwurst
300 g Sauerrahm
250 g Joghurt
150 g Kartoffelwürfel gekocht
2 Stk. Äpfel geraspelt
1 EL Senf
3-4 EL Gurkenwasser (aus dem Glas)
Salz, schwarzer Pfeffer
Je 2 EL
Kapern, Sardellen Oliven gehackt
200 g Tomaten getrocknet

Als Garnitur. Eischeiben, Gurkenfächer, Schnittlauch und Petersilie .

Zubereitung:

Für die Marinade

Kapern, Oliven, Sardellen fein hacken, die Tomaten, Äpfel und Kartoffelwürfel untermischen, alles in Sauerrahm und Joghurt verrühren mit Senf, Salz, Pfeffer, abschmecken.

In die Marinade das in Streifen geschnittene Fleisch, Schinkenwurst den Schinken, die Gemüsestreifen (kurz blanchiert) sowie die Essiggurken untermischen.
Zugedeckt 2 Stunden ziehen lassen.

www.wittlinger-therapiezentrum.com

