

Salat Rezepte

Allgäuer Gemüse Käse Salat

Gattung: Kartoffelgerichte, Gemüsegerichte, Salat, Allgäu, Deutschland, Österreich

1 Paprikaschotte rot

1 Zwiebel

7 Oliven schwarz

2 Tomaten

50 Allgäuer Emmentaler

2 Essl. Schnittlauchröllchen

Soße

2 Teel. Molkekonzentrat

2 Essl. Sahne süß

1 Teel. Kräutersalz

1 Teel. Frutilose

1 Essl. Olivenöl kaltgepresst

100 ml Wasser

Paprikaschotte entkernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

Beides nach Belieben kurz blanchieren und kalt abschrecken.

Oliven entsteinen, Tomaten von Stielansätzen befreien und fein würfeln.

Käse in Streifen schneiden und dann alle vorbereiteten Zutaten mischen.

Molkekonzentrat mit Wasser und Sahne gut verrühren.

Die Sauce mit dem Kräutersalz würzen und mit der Frutilose leicht süßen und zuletzt das Öl darunter schlagen.

Sauce über den Salat gießen und alles mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.