



Senfsalat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

400 g Paprika
400 g Vespergurken
400 g Zwiebeln
400 g Möhren

1,2 Liter Wasser
800 ml Essig
150 g Zucker
150 g Salz

150 g mittelscharfen Senf
4 bis 6 EL Öl
1 Knoblauchzehe, gehackt
Pfeffer



ZUBEREITUNG

Essig, Wasser, Zucker und Salz erhitzen. Der Sud soll kräftig süß, salzig und sauer schmecken. Also eventuell noch nachwürzen.

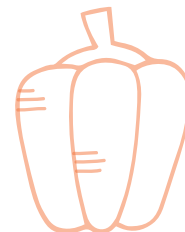
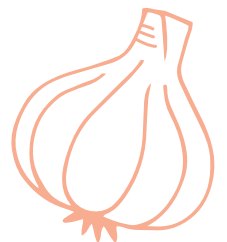
Gemüse putzen und in kleine Stücke/Scheiben schneiden, ca. 2x2 cm, und im kochenden Sud ungefähr 4 Minuten bissfest kochen.

Abgießen, Sud dabei auffangen, und Gemüse abkühlen lassen.

Inzwischen Senf, Öl, Knoblauch, Pfeffer und etwas von dem Sud zu einer glatten Sauce verrühren und mit dem Gemüse vermischen.

Der Salat schmeckt zu Bratkartoffeln, Pellkartoffeln mit Quark und zur Brotzeit.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde



DE-ÖKO-006



Marienhof
ESPERDE