

# Gundel Salat

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Mit Allem was der Sommer zu bieten hat, sieht toll aus, als kleine Vorspeise oder Beilage zu vielen Fleischgerichten

## Zutaten

- 300 g kleine Champignons (Nur die Hüte)
- 120 g junge grüne Bobby-oder Kenia Böhnchen
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 200 g Spargel
- 1 kleine Salatgurke (150 g)
- 150 g reife Tomaten, gebrüht, abgezogen, entkernt
- 150 g roter Paprika, geputzt, entkernt geviertelt
- 2-3 kleine Roma Salat, geputzt, in kaltem Wasser aufgefrischt, gut abgelaufen
- 1 Bündchen Petersilie, gehackt
- 1 El Ketchup
- 2 El Weißweinessig
- 2 El Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker nach Geschmack

## Zubereitungsart

### Schritt1

Zunächst die geviertelten Paprikaschoten in einer Stielpfanne mit etwas Öl braten, (Geht auch im heißen Backofen unter den Grillschlangen) bis sie Blasen werfen.

### Schritt2

Abkühlen, die Haut abziehen, in grobe Blätter schneiden.

### **Schritt3**

Die Champignon-Hüte mit den Zwiebeln in Öl 3-4 min. anschwitzen, dann mit der Petersilie bestreuen.

### **Schritt4**

Die Bohnen in kochendem Salzwasser "bissfest" blanchieren, abschrecken und schräg in 2 cm lange Stücke schneiden.

### **Schritt5**

Ebenso den Spargel blanchieren, auch in 2 cm lange Stücke schneiden.

### **Schritt6**

Die Gurken schälen, in der Länge durchschneiden und die Kerne heraus kratzen; in dünne Scheiben schneiden.

### **Schritt7**

Das Tomatenfleisch in 2 cm grobe Blätter schneiden.

### **Schritt8**

### **Schritt9**

Alles mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Weißweinessig und ev. etwas Ketchup vermengen, mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker würzen. Etwa 1 Stunde im Kühlschrank gut durchziehen lassen.

### **Schritt10**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt11**

Eine Salatschüssel mit Roma Salat Blätter auslegen, darauf alles andere anrichten.

**Rezeptart:** Salatrezepte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gundel-salat/>