

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/>