



Einheimischer Bauernsalat

mit Gemüse

Zutaten


- ca. 700g frisches Gemüse (Tomaten, Gurken, Paprika, Karotten, Salat)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200g gekochte grüne Bohnen
- 1 gekochter Bauernschinken
- 1–2 Knoblauchzehen
- 1 Glas **Fürstenländer Frischkäse**
- 4 EL **St. Galler Kürbiskernöl**
- 2 EL **San Gallico Apfelbalsamessig**
- Kräutersalz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für dieses Rezept zuerst das Dressing vorbereiten. Dafür den gehackten Knoblauch und das Kräutersalz mit Essig und Kürbiskernöl gut vermischen und beiseitestellen. Mit Pfeffer abschmecken.
2. Das frische Sommergemüse und den Bauernschinken in mundgerechte Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit den gekochten grünen Bohnen hinzugeben.
3. Den Bauernsalat mit dem Kernöldressing anmachen und mit dem Fürstenländer Frischkäse anrichten.



QUICK-INFOS

- Rezept für: 
- Vorbereitung: 15 min.
- Zubereitung: 5 min.

Tipps:

Etwas Leinöl vom Fürstenländer Frischkäse dem Kernöldressing begeben.

Alternativ können auch unseren anderen Balsamessige eingesetzt werden.

Benötigte Produkte von St. Galler Öl für dieses Rezept:

