



Lucina´s Bauernsalat

4 Stück Kartoffeln

1 Stück Zwiebel

1 Stück Knoblauchzehe

1 Stück gelbe Paprika

2 Stück große Tomaten

3 Stück gekochte Eier

4-5 Stück Radieschen

Ca. 150 g Speckwürfel

Ca. 100 ml Apfelessig

paar Blätter von Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Lollo Rosso, Römersalat

Für das Dressing:

1 EL Honig-Senf

1 EL Wipfel Honig (oder normaler Honig)

5 EL qualitativ hochwertiges Olivenöl

(oder selbstgemachtes Zirben-Öl mit Kräutern)

20 ml Apfelessig

4 EL Wasser

Verschiedene Gartenkräuter

(Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Oregano...)

Hilfreich aber nicht notwendig:

[Nutribullet\(klick\)](#) oder anderen Mixer

[Salatschleuder\(klick\)](#)

[Gemüseschneider\(klick\)](#)



Zubereitung:

1

Zu Beginn die Kartoffeln mit Schale kochen, abkühlen lassen, schälen und in feine Scheiben schneiden.

2

Zwiebel und Knoblauchzähe schälen und fein hacken – ich verwende hierfür mein Tupper Turbo Boss. Jetzt mich kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen – das schwächt die Schärfe ab.

Danach das Wasser abseihen.

3

Die Eier auf medium kochen, abkühlen, schälen und auch schneiden.

4

Die Salatblätter waschen, trocken schütteln und ebenfalls klein schneiden.

5

Radieschen waschen, die Blätter (aus den Blätter kann man ein Pesto machen sofern sie Bio oder aus eigenem Garten sind) und das Schwanzelr abschneiden und zusammen mit den Tomaten und Paprika in kleine Stücke schneiden.

6

Man kann, muß aber nicht, die Kartoffeln und das Gemüse in einer Pfanne in Olivenöl goldgelb rösten.

Ich mag es lieber ohne rösten – so bleiben viel mehr Vitamine erhalten.

Alles zusammen in eine große Schüssel geben.

7

Den Speck in einer beschichteten Pfanne kurz anbraten und mit dem Essig ablöschen, kurz köcheln und von der Herdplatte wegziehen.

Das bildet uns die Basis für unser Dressing.

8

Inzwischen die Kräuter, Olivenöl, Honig, HonigSenf, Wasser, Essig im Nutribulett oder in einen anderen Mixer geben und mixen.

Jetzt alles zusammen, Gemüse, Salat, Eier, Kräuter, Dressing und Speck gut vermischen und servieren.

Gutes Gelingen und ich freue mich auf eure Kommentare!



Lucina´s Tipps:



Es ist egal welche Blattsalate ihr verwendet.

Man kann es auch abwandeln und mit Parmesanchips oder z. B. auch Salatgurken anmachen. Ich habe es mittlerweile auch mit selbstgemachten Heidelbeeressig und selbstgemachten Zirbenöl statt Olivenöl angemacht - auch das hat sehr gut geschmeckt.

Genauere Angaben beim Dressing sind schwierig zu machen, da manche Salatblätter schnell viel Dressing ansaugen und andere nicht.

Auch die Menge an Salatblättern ist unterschiedlich.

Ihr müsst nur ein wenig aufpassen, dass ihr keinen Matsch daraus macht. Einfach ein wenig nach Gefühl gehen. Ihr seht ja ob ihr genug an Dressing habt.



Ich wünsche gutes Gelingen

Und guten Appetit!

Eure Lucina Cucina