

MARLEY SPOON



Brot-Salat mit Geselchtem

und schnell eingelegten Radieschen



20-30min



4 Personen

Süß-sauer eingelegte Radieschen, feine Kresse und frische Apfelschnitze tummeln sich mit roter Zwiebel und knusprigen Brotstückchen in einem Joghurt-Senf-Dressing. Radieschen sind übrigens voller Vitamin C und ihr scharfer Geschmack hilft der Verdauung. Getoppt wird alles mit herzhaften Streifen aus Geselchtem. So lieben wir Salat!

Was du von uns bekommst

- Kresse
- Aufbackbaguette ¹
- Geselchtes
- Apfel
- Senf ¹⁰
- Radieschen
- rote Zwiebel
- Joghurt 1% ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backrohr mit Umluftfunktion
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 512.0kcal, Fett 17.3g, Eiweiß 27.1g, Kohlenhydrate 55.8g



1. Brot vorbereiten

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. Sobald das Rohr warm ist, die **Baguettes** ca. 12Min. aufbacken, dann aus dem Rohr nehmen und ein wenig abkühlen lassen. Anschließend in mundgerechte Stücke reißen.



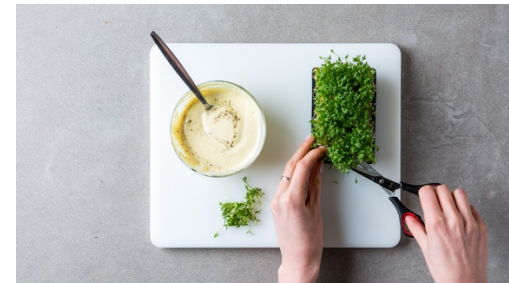
4. Geselchtes braten

Das **Geselchte** in ca. 1cm dicke, längliche Streifen schneiden. Eine mittlere Pfanne mit 1EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen, dann das **Fleisch** darin ca. 2-3Min. knusprig anbraten.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in möglichst dünne Streifen schneiden. Die **Äpfel** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Spalten schneiden. Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden.



5. Creme zubereiten

Währenddessen den **Joghurt** mit dem **Senf** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Kresse** abschneiden.



3. Radieschen einlegen

Aus 5EL Essig, 1TL Zucker, 2EL Wasser, 1/2TL Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und die **Radieschenscheiben** in einem Schälchen damit gut vermengen. An einem kühlen Ort ziehen lassen.



6. Salat zusammenstellen

Radieschen abgießen, die **Marinade** dabei aufheben und mit 2EL Olivenöl sowie **2EL** der **Senfcreme** zu einem Dressing verrühren. **Brot** mit **Dressing**, **Hälfte** der **Kresse**, **Selchfleisch** und **Gemüse** aus **Schritt 2** vermengen, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas **Senfcreme** darüber verteilen und mit übriger **Kresse** bestreuen, restliche **Creme** dazu se...