



 30 Minuten

 Einfach

# Schüttelsalat mit herzhaftem Käse

Der leckere Sattmacher zum Mitnehmen für die Mittagspause oder für euer nächstes Picknick – denn dieser Salat im Glas bleibt durch die richtige Schichtung schön knackig und frisch.

 *So wirds gemacht :*

## Schritt 1

Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Würfel (ca. 1 cm) schneiden und mit 2 EL Öl in einer Pfanne von allen Seiten ca. 4–5 Minuten knusprig braten. Erst kurz vor Garende Salz und Paprikapulver untermischen. Kartoffelcroutons anschließend abkühlen lassen.

## Schritt 2

Landschinken in grobe Streifen schneiden, im Bratensatz knusprig braten, herausnehmen und abkühlen lassen.



## Zutaten

2 Portionen

3 Kartoffeln

5-6 EL Pflanzenöl

Salz

Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß

4 Scheiben Landschinken

2 kleine, rote Zwiebeln

3 getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt

Salatblätter

125 g MILRAM Rügener

2-3 TL heller Balsamicoessig

1 TL süßer Senf

1 TL Honig

### **Schritt 3**

Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden, Tomaten fein würfeln, Salatblätter waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Rügener in feine Streifen schneiden.

### **Schritt 4**

Aus Essig, übrigem Öl, Senf und Honig ein Dressing zubereiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Schritt 5**

Den Salat in die Gläser einschichten: Dressing, Zwiebeln, Salat, Tomaten, Kartoffeln, Schinken, Käse. Gläser verschließen und bis zum Verzehr kalt stellen. Vor dem Verzehr die Gläser umdrehen, so dass das Dressing sich mit den Zutaten vermischt, leicht schütteln und genießen.

### **Nährwerte**

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 3071/732

Fett (g): 47,4

Kohlenhydrate (g): 115,7

Eiweiß (g): 23,7