Fleischsalat

Selbstgemachter Fleischsalat – ein Genuss auf ganzer Linie, zubereitet aus frischen Zutaten und verfeinert mit einem cremigen Dressing aus Salatcreme, Joghurt, Kräutern und ausgewählten Gewürzen.

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, eifrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende

600g Lyoner oder Fleischwurst
250g Gewürzgurken
150g glutenfreie Salatcreme oder Mayonnaise
150g Naturjoghurt (ggf. laktosefrei)
30ml Gurkenwasser
1 TL mittelscharfer Senf
1/2 TL Salz
1 Prise Pfeffer
2 EL fein gehackte Kräuter, z.B. Schnittlauch, glatte Petersilie, Dill

1. Lyoner oder Fleischwurst und Gurken in feine Streifen schneiden, dann in eine Schüssel geben.
2. Salatcreme oder Mayonnaise, Joghurt, Gurkenwasser, Senf, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Dressing und Kräuter mit in die Schüssel geben und alles gut mischen. Bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.

Milchfrei – Tipp: Bei Lyoner oder Fleischwurst auf Milchbestandteile achten. Vegane Mayonnaise einsetzen. Joghurt durch eine Alternative auf Soja- oder Mandelbasis austauschen.

rezepte-glutenfrei.de