

Herzhaft gut: Schwarzwurstsalat mit Rucola und roten Zwiebeln



Ein Genuss für heiße Tage

Wurstsalat und Brot ist ein perfektes Essen an heißen Tagen. Und so praktisch, da man diesen gut vorbereiten und überall mit hinnehmen kann. Wir haben in unserer Rezeptdatenbank jede Menge Inspirationen für köstliche Wurstsalate. Heute haben wir etwas Neues ausprobiert: Wurstsalat aus deftiger Schwarzwurst mit Apfel und vielen Zwiebeln. Die Zwiebeln bekommen einen Extrakick und Farbe durch das Dressing aus rote Betesaft und Meerrettich. Wer möchte, streut zusätzlich frische Kräuter und Kürbiskerne über den Salat.

Ein Augen- und Gaumenschmaus.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für **Schwarzwurstsalat mit Rucola und roten Zwiebeln**:

Zutaten

- 500 g Schwarzwurst
- 200 g rote Zwiebeln
- 8 Essiggurken
- 1 Apfel
- 150 g Rucola
- 50 ml Essig
- 100 ml Apfelsaft oder Gemüsebrühe
- 50 ml Rote Betesaft (Milchsauer vergoren)

- 25 ml Öl
- 1 EL Senf, grob oder ganzkörnig
- 1 EL Meerrettich
- 1 EL Zucker
- Salz & Pfeffer
- Nach Belieben: Schnittlauch und Petersilie

Zubereitung

1. Die Blutwurst eventuell von der Haut befreien und in Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Apfel entkernen und in Scheiben schneiden. Apfel-, Zwiebel- und Essiggurkenscheiben in eine Schüssel geben.
3. Essig Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, Senf, Meerrettich, rote Betsaft und Apfelsaft aufkochen und über die Apfel-, Zwiebel- und Essiggurkenscheiben gießen. Komplett auskühlen lassen.
4. In einer Schüssel die Wurst mit Zwiebeln, Essiggurken und Marinade vermischen.
5. Zum Servieren den Rucola auf Teller verteilen. Wurstsalat darauf verteilen. Mit geschnittenen Kräutern bestreuen.

Tipp: Dazu schmeckt kräftiges Bauernbrot.