

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 Betesaft und Apfelsaft aufkochen und über die Apfel-, Zwiebel- und Essiggurkenscheiben gießen. Komplet 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.