

Salate

1. Salattunke auf Vorrat

1/2 l Essig, ¼ l Öl, Salz, 15 g Zucker, Paprika

Den Essig so verdünnen, dass er für die Tunke die richtige Schärfe hat. Alle Zutaten in eine Flasche füllen und schütteln, bis Salz und Zucker sich gelöst haben. Vor Gebrauch stets wieder schütteln. Es ist zeitsparend, Tunke vorrätig zu halten.

2. Salattunke mit Essig und Öl

Essig, Salz, 5 g Zucker, 2 Eßl. Öl

Essig oder Zitronensaft mit den übrigen Zutaten verrühren und darin den vorbereiteten Salat anmachen. Gehackte Kräuter, Schnittlauch oder Zwiebel ergänzen die Tunke. Anstelle von Öl ist in manchen Gegenden Speck beliebt. Er wird klein gewürfelt, gebraten, über den Salat gegossen und untergemischt.

3. Salattunke mit Sahne

4 Eßl. Sahne, Essig, Salz, 1 Pr. Paprika

Die Sahne rühren und Essig oder Zitronensaft tropfenweise zufügen. Salz und Paprika hinzugeben. Wird anstelle der Sahne Buttermilch genommen, kann andere Säure wegleiben.

4. Salattunke mit Ei

1 Ei, Senf, Salz, 1 Pr. Paprika, 5 g Zucker, Essig, 2 Eßl. Öl, Schnittlauch

Vom hartgekochten Ei das Dotter auslösen, mit einem Löffel fein zerreiben. Senf, Salz, Paprika und Zucker, dann Essig und Öl zugeben. Das Eiweiß in Streifen oder Würfelchen schneiden. Mit dem Salat und der Tunke vermischen. Mit Schnittlauchröllchen oder Dill bestreuen. Diese Tunke ist auch eine ausgezeichnete Beigabe zu kaltem Braten und zu Sülzen aller Art.

5. Kopfsalat (Staudensalat)

Salatstauden, Salattunke

Die Menge richtet sich nach Größe der Stauden und dem Wunsch der Esser, ebenso die Wahl der Salattunke.

6. Endiviensalat

Endivien Salattunke

Endivie, auch Eskariol und Schikoree, quer zur Blattrippe in Streifen schneiden und mit Tunke mischen.

7. Pflück- oder Schnittsalat (Rapunzel, Spinat, Löwenzahn, Lattich): Zu dem zarten, leicht zusammenfallenden Pflück- oder Schnittsalat passen kräftig gewürzte Tunken. Der strenge Geschmack des Löwenzahns wird durch milde Tunken ausgeglichen.

8. Spinatsalat

500 g Spinat, 4 Eßl. Salattunke

Den geputzten und gewaschenen Spinat grob hacken. In Salattunke mit Essig oder Zitronensaft, Öl oder Sahne anmachen.

9. Rosenkohlsalat

500 g Rosenkohl Salattunke

Den geputzten und gewaschenen Kohl dämpfen und mit einer kräftigen Salattunke anmachen.

10. Roher Krautsalat

500 g Kraut, Salattunke, 50 g Zwiebel

Das vorbereitete Kraut feinstreifig schneiden oder hobeln, stampfen und mit Tunke übergießen. Die Zwiebel reiben oder klein schneiden und zum Kraut geben. Verbessert wird der Salat durch Zugabe eines geschnitzelten Apfels, leichter verdaulich durch Würzen mit Kümmel, der am besten gewiegt wird.

11. Gedämpfter Krautsalat:

der Tunke anmachen. Bei Verwendung von Mayonnaise die Erbsen in 2 bis 3 Eßlöffel Essig marinieren.

13. Roher Möhrensalat

500 g Möhren, 50 g Mayonnaise, Kräuter, Salz

Die gewaschenen Möhren schälen, reiben, mit Mayonnaise oder mit Salattunke und den gehackten Kräutern (Petersilie, Zitronenmelisse) vermengen, mit Salz abschmecken.

14. Gekochter Möhrensalat

500 g Möhren, Kräuter, 2 Eßl. Öl, Salz, 1 Eßl. Meerrettich

Die gar gekochten oder gedämpften Möhren abziehen, in Scheiben schneiden oder schnitzeln. Mit den gewiegten Kräutern, Öl oder ausgelassenen Speckwürfeln, Salz und geriebenem Meerrettich vermengen. Den Salat gut durchziehen lassen.

15. Möhren-Apfelsalat

300 g Möhren, 200 g Äpfel, 40 g Nüsse, Zucker, Zitronensaft

Die gewaschenen und geschabten Möhren und die geschälten, vom Kernhaus befreiten Äpfel reiben. Mit den gehackten Nüssen vermischen und mit Zitronensaft oder ein wenig Essig und Zucker abschmecken.

16. Pastinakensalat: Wie Gekochter Möhrensalat, siehe oben, bereiten.

17. Selleriesalat I

500 g Sellerie, 2 Eßl. Öl, Essig, Salz, Pfeffer, 5 g Zucker

Die gut, möglichst mit einer kräftigen Bürste gewaschenen Sellerieknollen dämpfen oder in Salzwasser kochen, schälen, in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden. Öl, Essig, Pfeffer und Zucker vermengen und den Selleriesalat darin anmachen.

18. Selleriesalat II

500 g Sellerie, 3/8 l Kochwasser, Essig, Salz, 5 g Zucker, 2 Eßlöffel

Den Sellerie vorbereiten, roh schälen und in 3/8 l Kochwasser Scheiben schneiden, sofort kochen, da er durch längeres Liegen an der Luft seine helle Farbe verliert. Dazu Wasser, Essig, Salz und Zucker mischen, die Selleriescheiben darin weich kochen, zuletzt das Öl beifügen.

19. Rettichsalat, Radieschensalat

250 g Rettich, Salz, Salattunke

Den gewaschenen, geschälten Rettich (Radieschen nicht schälen) in hauchdünne Scheiben schneiden oder schnitzeln, leicht einsalzen, durch ziehen lassen. Salattunke ohne Salz bereiten über den Rettich gießen. Die Zugabe von Sahne mildert die Schärfe.

20. Salat von roten Rüben

500 g rote Rübe, 1/8 l Wasser, Essig, Salz, 20 g Meerrettich

Die gewaschenen Rüben weich dämpfen, schälen, in Scheiben schneiden oder schnitzeln oder reiben. Mit Wasser, Essig, Salz, geriebenem Meerrettich vermischen. Öl verfeinert den Salat. Anstelle von Meerrettich kann Kümmel oder fein geschnittene Zwiebel verwendet werden. Sehr gut schmeckt der Salat von geriebenen roten Rüben, wenn statt Essig und Wasser Mayonnaise genommen wird.

21. Topinambursalat: Wie Gekochter Möhrensalat bereiten.

22. Porreesalat:

Den gut gewaschenen, in Scheiben geschnittenen Porree fast weich dämpfen, mit Salattunke oder Mayonnaise mischen.

23. Spargelsalat

schälen, in Essig schräge, 2 bis 3 cm. lange Stücke schneiden, dünsten. Mit Essig, Öl und gehackter Petersilie vermengen. Vorzüglich schmeckt Spargelsalat auch, wenn der gedünstete, gut abgetropfte Spargel mit Essig 1 bis 2 Stunden mariniert und dann mit 100 g Mayonnaise vermischt wird. Der Salat kann mit einem Rand Brunnenkresse angerichtet werden.

24. Kohlrabisalat: Wie Selleriesalat II, jedoch mit frischen, gehackten Kräutern bereiten.

25. Roher Blumenkohlsalat

250 g Blumenkohl, Salattunke, mit Sahne

Den vorbereiteten Blumenkohl auf dem Schnitzmesser oder mit der Rohkostschärfel zerkleinern. Salattunke mit Sahne zufügen. Anstelle der Sahne auch 75 g durchgeschlagenen Quark und 2 Eßlöffel Öl mit der Tunke verrühren und den Blumenkohl darin durchziehen lassen. Vorteilhaft in Staudensalatblättern anzurichten.

26. Blumenkohlsalat mit Mayonnaise

1 Blumenkohl, Salattunke, mit Essig, 1 Salatstauden, 100 g Mayonnaise, 1 – 2 Tomaten

Aus dem geputzten Blumenkohl den Strunk Salattunke bohren. Sofort fast weich dämpfen. Ist der Blumenkohl nicht ganz weiß, dann besser in leicht gesalzenem Milchwasser (1/4 Liter Milch, 3/4 Liter 100 g Wasser) kochen, das dann zu Suppe verwendet werden kann. Den Blumenkohl mit dem Sieblöffel herausheben, mit Salattunke, ohne Öl bereiten, einige Stunden marinieren. Den vorbereiteten Staudensalat feinstreifig schneiden. Den Blumenkohl in eine Schüssel oder auf eine Platte legen, mit Salat umkränzen. Die Salattunke mit Mayonnaise verrühren, über den Blumenkohl gießen. Mit Tomatenscheiben verzieren.

27. Bohnensalat

500 g Bohnen, Salattunke, mit Essig, 50 g Zwiebel, Petersilie

Die vorbereiteten Bohnen schnitzeln, fast weich, dämpfen oder dünsten, mit der Salattunke anmachen. Dabei die fein gewürfelte Zwiebel zugeben. Vor dem Anrichten mit Petersilie, ein Petersilie wenig frischem Pfefferkraut oder Dill bestreuen.

28. Gemüsesalat

100 g Erbsen, 200 g Möhren, 200 g Spargel, Salattunke

Die Erbsen aus den Schoten pelen. Die geschabten oder geschälten Möhren in Stifte, den geschälten Spargel in Stückchen schneiden. Anstelle von Spargel lässt sich Kohlrabi, in Stifte geschnitten, verwenden. Jede Gemüseart für sich mit wenig Wasser und 1 Messerspitze Salz weich dünsten, mischen, mit Salattunke durchziehen lassen. Sehr schmackhaft ist dieser Salat mit Mayonnaise bereitet. Es ist vorteilhaft, das Gemüse erst mit Essig oder Zitronensaft zu marinieren und dann mit der Mayonnaise zu vermengen.

29. Gurkensalat

500 g Gurke, Salattunke

Gurken mit zarter Schale nur waschen, hartschalige schälen. An den beiden Enden kochen, ob die Gurke bitter ist, bittere Stellen abschneiden. Bei Schlangengurken das nicht gut schmeckende Stielende entfernen. Die Gurke in Scheiben schneiden oder hobeln. Leichter verdaulich ist der Salat von geschnitzelten Gurken. Den Salat erst kurz vor dem Essen bereiten, damit sich der Saft nicht absondert, so dass der Salat dünnflüssig und die Gurke schwer verdaulich wird. Werden die Gurkenscheiben erst mit Öl oder Sahne vermischt, bevor die übrigen Zutaten hinzukommen, wird der Salat nicht so rasch dünnflüssig. Das Einsalzen der Gurkenscheiben und das Ausdrücken des Saftes entwerthen die Gurken.

30. Gurken-Bohnensalat: Bohnen- und Gurkensalat zu gleichen Teilen mischen.

Gurken-Staudensalat: Gurken- und Staudensalat kurz vor dem Auftragen miteinander mischen.

31. Roher Kürbissalat

250 g Kürbis, Salattunke, Kräuter

Den Kürbis schälen oder raspeln oder in ganz Salattunke dünne Scheiben schneiden. Mit Salattunke und Kräuter Kräutern oder Meerrettich anmachen.

32. Paprikasalat

250 g Paprikaschoten, Salattunke mit Essig

bereiteten Paprika, siehe oben, mit der geschnitzelten Gurke und der Salattunke vermengen. Statt frischer Gurke auch Essiggurke oder Senfkürbis verwenden.

- 34. Paprika-Tomatensalat:** Wie Paprika-Gurkensalat bereiten. Auch aus eingelegten Paprikaschoten und gekochten grünen Tomaten herzustellen.

35. Tomatensalat

500 g Tomaten, Salattunke

Schnittfeste, gewaschene Tomaten halbieren, den harten Stielansatz ausschneiden, die Hälften in Scheiben, Viertel oder Achtel schneiden. Mit Salattunke übergießen oder mit Öl, Salz und Zwiebelwürfeln anmachen.

36. Mischsalat mit Tomaten:

Tomaten-Staudensalat, Tomaten-Gurkensalat, Tomaten-Weißkrautsalat, Tomaten-Bohnensalat, Tomaten-Paprikasalat.

37. Möhren-Apfel-Sellerie-Salat

4 Salatblätter, 125 g Möhren, 125 g Äpfel, 125g Sellerie, Salattunke, 20g Nüsse

Es ist nicht nötig, große Mengen Salat zu bereiten. Kleine Portionen, hübsch angerichtet, sind oft viel verlockender. Auf je 1 Salatblatt 1 Eßlöffel geriebene Möhre, 1 Eßlöffel geschnitzelten Apfel, 1 Eßlöffel gekochten, gewürfelten Sellerie füllen. 1 Eßlöffel Salattunke darüber träufeln und mit 1 Teelöffel gehackter Nüsse bestreuen.

38. Sauerkrautsalat

200 g Sauerkraut, 100 g Obst, Öl

Grob gehacktes Sauerkraut mit Weinbeeren oder geschnitzelten Äpfeln oder zerschnittenen Pflaumen mischen, bergartig auf Telleichen häufen, jede Portion mit 1 Tellöffel Öl übergießen.

39. Blumenkohl-Staudensalat

1 Salatstauden, 4 Tomaten, 200 g Blumenkohl, Salattunke, Kräuter

Glasteller mit feinstreifig geschnittenem Blattsalat oder Brunnenkresse belegen. Scheiben von abgezogenen Tomaten darauf anordnen. 1 Eßlöffel Salattunke geraspelten Blumenkohl oder 3 bis 4 Stückchen Kräuter Spargel in die Mitte geben, mit Salattunke begießen und mit gehackten Kräutern bestreuen.

40. Schikoree-Apfelsinensalat

200 g Schikoree, 200 g Äpfel, 1 – 2 Apfelsinen, 50 g Mayonnaise, 4 Tomaten

Den in Scheibchen geschnittenen Schikoree auf ein Tellerchen häufen, mit Apfelschnitzeln und Apfelsinenscheiben umlegen. Mit Mayonnaise überziehen. Statt Apfelsine geriebene Möhre verwenden.

41. Gurken-Paprika-Tomatensalat

2 Gurken, 100 g Paprikaschoten, 200 g Tomaten, Salattunke, Petersilie

Die Gurkenhälften ausschaben, mit Paprika-Tomatensalat (gehäuteten, von den Kernen befreiten Paprika und kurz gebrühte, dann abgezogene Tomaten mit Salattunke mischen) füllen Petersilie und mit gehackter Petersilie bestreuen.

42. Gurken-Apfelsalat mit Tomaten

1 Gurke, 2 Äpfel, 40 g Mayonnaise, 4 Tomaten

Gewürzgurke ist am schmackhaftesten. Harte Schalen entfernen. Gurke und Apfel schnitzeln, mit Mayonnaise verrühren. Von den Tomaten ein Deckelchen abschneiden, die Früchte aushöhlen und mit dem Salat füllen.

43. Rotkraut. oder Weißkrautsalat

200 g Kraut, Weinbeeren, 30 g Nüsse, Salattunke, 125 g Äpfel, Zitronensaft

Weiß- oder Rotkraut hobeln, stampfen, mit Weinbeeren, geschnittenen Nüssen und Salattunke vermengen. Geschnitzelte Äpfel mit Zitronensaft Salattunke marinieren. Das Kraut auf ein Tellerchen häufen und mit den Apfelschnitzeln umkränzen. Der Salat Zitronensaft kann auch mit Mayonnaise überzogen werden.

ker, Paprika, Kräuternessig

Die geputzten und gewaschenen Pilze in der Marinade aus Wein und je 1 Messerspitze Salz, Zucker und Paprika 10 Minuten dünsten. Mit Kräuternessig abschmecken. Zur Verfeinerung mit Mayonnaise vermengen und mit Petersilie bestreuen. Statt Wein herben Apfelsaft nehmen.

46. Kartoffelsalat

750 g Salatkartoffeln, 1/8 l Brühe, Essig, Salz, Zucker, Pfeffer, 50g Zwiebel, 2 Eßlöffel Öl

Die gekochten Salatkartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, die Brühe sehr kräftig mit Essig, Salz, wenig Zucker, Pfeffer oder Paprika abschmecken. Die Kartoffelscheiben damit marinieren. Dann die fein geschnittene Zwiebel und das Öl hinzufügen. Der aus in Scheiben geschnittenen Salatkartoffeln bereitete Kartoffelsalat ist schwer verdaulich. Für viele Menschen ist der aus stärkemehltreichen Kartoffeln hergestellte Salat bekömmlicher. Die Scheiben zerfallen aber zum Teil, und das Gericht wird dadurch unansehnlich. Deshalb besser folgende ebenso schmackhafte Zubereitungsart anwenden:

47. Geschnittelter Kartoffelsalat

750 g Kartoffeln, 1/8 l Brühe, 1/8 l Salattunke, Schnittlauch

Die gekochten und geschälten Kartoffeln schnitzeln, die Brühe mit der Salattunke verquirlen und die Kartoffeln damit vermengen. Mit Schnittlauchlauchröllchen bestreuen.

48. Mayonnaisensalat: Kartoffelsalat ohne Öl mit 100 g Mayonnaise mengen.

49. Warmer Kartoffelsalat

750 g Kartoffeln, 65 g Speck, 50 g Zwiebel, 20 g Mehl, ¼ l Brühe, Essig, Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln kochen, schälen, schneiden oder schnitzeln. Die Speck- und Zwiebelwürfel. Erhitzen, bis sie glasig sind, das Mehl zugeben, kurz dünsten, die Brühe auffüllen, gut durchkochen. Kräftig mit Essig, Salz, Pfeffer und nach Belieben ganz wenig Zucker abschmecken, die noch warmen Kartoffeln zufügen, vorsichtig mengen und Pfeffer durchziehen lassen.

50. Specksalat: 75 bis 100 g Speckwürfelchen ausbraten und die marinierten Kartoffeln damit schmälzen. Möglichst warm auftragen.

51. Verfeinerter Kartoffelsalat

500 g Salzkartoffeln, Salattunke, 4 Eßlöffel Rotwein, 1 Eßlöffel Senf, 1 Paprikaschote, 100 g Sauerkraut

Die kalten Kartoffeln in Scheiben oder Würfel Salattunke schneiden oder schnitzeln. Salattunke mit Wein und Senf verrühren. Die gebrühte und entkernte Paprikaschote und das Sauerkraut fein hacken, zu der Marinade geben, die Kartoffeln untermengen und durchziehen lassen.

52. Reissalat

150 g Reis, 1 Eßlöffel Öl, ½ l Wasser, Salz, 75 g Mayonnaise, Kräuter

Reis mit einem Tuch abreiben, in das heiße Öl geben, unter Rühren erhitzen, ohne dass sich die Farbe verändert. Das siedende Wasser dazugießen, den Topf zudecken und den Reis an der Seite des Herdes oder auf kochendem Wasser, am besten aber in der Röhre 15 Minuten quellen lassen, ohne den Topf aufzudecken. Mit 2 Gabeln das Salz unter den garen Reis heben. Dann den ausgekühlten Reis mit Mayonnaise und Kräutern mischen. Der Salat kann vermengt werden mit gedünstetem Gemüse (Sellerie, Schwarzwurzel, Spargel, Blumenkohlrischen, jungen Erbsen), mit sauer eingelegten Pilzen, mit dünnen Fleischstreifen, mit Krabben oder Muscheln.

53. Salat von weißen Bohnen

250 g weiße Bohnen, Salattunke mit Essig oder Wein

Die ausgelesenen, gewaschenen weißen Bohnen Salattunke am Tage vor dem Verbrauch einweichen, am nächsten Tage bei mäßiger Hitze gar kochen. Darauf achten, dass die Bohnen nicht zerfallen. Abgießen und sofort mit der Salattunke vermengen. Durch frische Zwiebelwürfelchen, Petersilie oder Tomaten oder auch Apfelschnitzel kann der Salat ergänzt werden.

54. Makkaronisalat

250 g Makkaroni, 1 ½ l Salzwasser, Salattunke

gebratenen Fisch häuten, entgräten, zerpfücken, mit Salattunke nach Wahl vermischen. Die Zugabe von Kapern, Perlzwiebeln, Olivenscheiben und Apfel, von Streifchen aus Pfeffergurken oder Paprikaschoten verfeinert den Salat.

56. Heringssalat: Aus gewässerten Salzheringen bereiten. Die gleichen Zugaben verwenden wie bei Fischsalat angeführt.

57. Fischsalat mit Remoulade

500 g Räucherfisch, Essig, 100 g Remoulade

Nur mild gepökelte und nicht scharf geräucherte Fische sind geeignet. Die Fische häuten, entgräten, zerteilen, mit wenig Essig oder Zitronensaft marinieren und mit der Remoulade vermischen.

58. Krabbensalat

250 g Krabben, 50 g Mayonnaise, 1 Eßlöffel Kapern, 1 Zitrone

Die tischfertig gekauften Krabben nur abspülen, wenn sie sehr salzig sind. Mit Mayonnaise und Kapern oder gehacktem Essiggemüse vermengen, mit Zitronenscheiben anrichten.

59. Heringssalat mit Kartoffeln

2 Heringe, 500 g Kartoffeln, 2 Äpfel, 1 Gurke, 1/8 l Flüssigkeit, 1 Schalotte, 1 Eßlöffel Kapern, Senf, Essig, Salz, Zucker, 4 Eßlöffel Öl

Salzheringe wässern (nur sauer eingelegte Heringe ungewässert verwenden). Die Fische zerlegen, häuten, entgräten, in gleichmäßige, schmale Streifen schneiden. Heringsmilch aus den Häuten schaben, mit Wasser, Brühe, Milch oder Sahne verquirlen und durch ein Sieb streichen. Die gekochten, erkalteten Kartoffeln, die Äpfel und die Senfgurke schälen, in gleichmäßige Würfelchen Essig schneiden oder schnitzeln. Die durchgerührte Heringsmilch, die gehackte Schalotte, Kapern, Zucker Senf, Essig, Salz, Zucker, Pfeffer und Öl verrühren, Kartoffeln, Äpfel und Gurke zufügen, gut vermengen und den Salat durchziehen lassen. Anstelle von Öl kann 50 bis 100 g Mayonnaise verwendet werden. Auch Heringssalat lässt sich wie Kartoffelsalat verfeinern, wenn Apfelwein, Fleisch- oder Wurstwürfel oder Essiggemüse zugefügt werden.

60. Muschelsalat

750 g Muscheln mit Schale, 1 l Salzwasser, 50g Zwiebel, 3 Pfefferkörner, 1 Nelke, 1 Lorbeerblatt, Salattunke

Die fest geschlossenen Muschelschalen mit der Bürste in reichlich Wasser sauber waschen. Das Salzwasser mit den Gewürzen aufkochen, die Muscheln zugeben, aufkochen und 15 Minuten 3 Pfefferkörner ziehen lassen, dann abgießen. Aus den geöffneten Schalen die Muscheln herauslösen, große Stücke zerteilen, in Salattunke durchziehen lassen. Bei Verwendung von Mayonnaise die Muscheln vorher mit etwas Kräuternessig marinieren.

61. Fleischsalat

250 g Fleisch, Essig, Salz, Pfeffer, 1 Eßlöffel Senf, 50 g Zwiebel, 3 Eßlöffel Öl

Das gekochte oder gebratene magere Fleisch (Rind, Kalb, Schwein) in dünne Streifen schneiden. Essig, Salz, Pfeffer, Senf, geriebene Zwiebel Pfeffer und Öl verrühren. Das Fleisch damit vermengen. Der Salat kann auch aus Fleisch von Wild bereitet werden. Bei Verwendung von Kaninchenfleisch den Salat besonders herzhaft abschmecken.

62. Rindfleischsalat, Ochsenmaulsalat, Geflügelsalat: Wie Fleischsalat bereiten. Geflügelsalat auch mit Mayonnaise herstellen.

63. Fleischsalat mit Mayonnaise

150 g Schinken, 150 g Braten, 100 g Pökeltzunge, 100 g Zerkelawurst, 100 g Gewürztunke, 1 Eßlöffel Kapern, 1 Eßlöffel Perlzwiebeln, 100 g Mayonnaise

Mageren Schinken (roh oder gekocht), mageren Braten (von Kalb, Schwein oder Rind), gekochte Zunge, gehäutete Zerkelat- oder Mortadellawurst und Gurke in feine, etwa 3 cm lange Streifen schneiden, mit Kapern, Perlzwiebeln und Mayonnaise vermengen. Anstelle von Braten und Zunge lässt sich weich gekochtes Kuheuter für den Salat verwenden.

64. Bunter Salat

150 g Zunge, 100 g Braten 250 g Kartoffeln, 125 g Gurke, 125 g Selleriesalat, 125 g Rübensalat, 2 Eier, Salattunke

Zunge und Braten in Streifchen schneiden. Kartoffeln, Gurke, Sellerie- und Rübensalat in Würfelchen schneiden. Von den hart gekochten Eiern die Dotter auslösen. Das Eiweiß in Streifen schneiden. Die Dotter fein zerdrücken, mit der

rühe, Schnittlauch

Die Eier 10 Minuten kochen, in kaltes Wasser legen, schälen. Ausgekühlt mit scharfem Messer oder Eierschneider in gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Mayonnaise mit Senf und Brühe verrühren, in eine flache Schale gießen und die Eischeiben hineinlegen. Mit Schnittlauchröllchen oder Brunnenkresse, grob gehackt, bestreuen.