

Käsesalat

Ein vitaminreicher Salat, der sich zum Mitnehmen an den Arbeitsplatz eignet, aber natürlich auch als Abendessen gut geeignet ist. Der Käse sorgt für Eiweiß und Mineralstoffe. Kaum ein Gemüse ist so reich an Vitamin C wie Paprika. Bei den Salatgurken sollte man unbedingt auf eine gute Qualität achten. Kauft man Biogurken, dann braucht man diese nicht zu schälen. In den Schalen stecken die gesundheitsförderlichen Bitterstoffe, Beta-Carotin und auch Vitamin C. Gurken speichern viel Wasser und sind kalorienarm.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 500 g Gouda
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 2 rote Paprika
- ▶ 1 Salatgurke oder 2 Vespergurken
- ▶ 5 EL Olivenöl
- ▶ 3 EL weißer Balsamico-Essig
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1 Prise Zucker



Zubereitung:

- ▶ Den Käse in Würfel schneiden (etwa 1 cm).
- ▶ Die Zwiebel fein hacken.
- ▶ Die Paprika putzen und in Streifen schneiden.
- ▶ Die Gurke halbieren oder vierteln (je nach Größe) und in Stücke schneiden.
- ▶ Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
- ▶ Öl mit Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren und über den Salat geben. Alles gut miteinander vermengen.