

Wurstsalat

Alter Fuchs

- **Fitness für Männer über fufzig!** ●
- **Wellness für jungi Maidli!** ●

Verwertbare Beute

- für **einen** alten Fuchs
in kleiner Porzellan- oder Steingut-
schüssel - Fassungsvermögen
450 ml bis 500 ml empfohlen

1/2 Zitrone/Saft
Flüssigwürze
4 Esslöffel Apfelessig
3 Esslöffel Olivenöl
Kräutersalz nach Bedarf
- ca. 2 großzügige Prisen
pikante Gewürzmischung
- 1 gehäufter Teelöffel
1 große Gemüsezwiebel
1 kleine Hampfle - ca. 20 Gramm
Rosinen /Sultaninen
1 großer Knoblauchzeh - oder 2 kleine
1 Gewürzgurke
100 Gramm frische Fleischwurst -
alternativ Lyonerwurst
1/2 Ei (hartgekocht)
7 grüne Oliven mit Paprikaeinlage
etwas Petersilie
1/4 rote Paprika

Zitronenhälfte pressen, Zwiebeln in Ringe schneiden und im Zitronensaft baden, Hampfle Rosinen beimengen, unterrühren, Schuss Flüssigwürze über die Zwiebelringe, Kräutersalz ringförmig einstreuen, Apfelessig und Olivenöl eingießen, feine Knoblauch- und Gurkenscheiben unterrühren, Fleischwurst sauber enthäuten, in grobe Streifen schneiden, würzen mit pikanter



Gewürzmischung (gehäufter Teelöffel), nochmals Kräutersalz einstreuen. Den ganzen Schüsselinhalt mehrfach in Marinade gut wenden.

Jede Portionsschüssel garnieren mit 1/2 Ei geviertelt, 7 grüne Oliven mit Paprikaeinlage in Halbkreis platzieren, gehackte Petersilie überstreuen, 5 rote Paprikastreifen in Fächerform auslegen.

Wichtig: Essweise mit Löffel (rechte Hand) und Gabel (linke Hand); während Verzehr Wurstsalat immer wieder umwälzen.

Beigabe: Dinkelbrot oder Laugenbrezel
Trinken: Mineralwasser Medium oder Tee "Abendtraum" oder standesgemäß Grauer Wolf - Grauer Burgunder, WG Wolfenweiler, limitiert 0,2 Liter.

➡ Gedanken auf den Weg bringen

Robert Klausmann

geboren am 19. August 1952
Wurstsalat-Autor und Küchenstudio
Gauspännestraße 5
D-79215 Biederbach im Schwarzwald
Copyright by rk.