

Faschingszeit - Partyzeit!

Schicht für Schicht ein Gedicht!

Neben Nudel- und Erdäpfelsalat ist dieser Schichtsalat einer der beliebtesten Partyklassiker. Die Zutaten können je nach Jahreszeit und nach Lust und Laune kombiniert und variiert werden. Ob Nudeln, Räucherlachs, Tomaten, Karotten, Gurken, oder Spargel – der Fantasie sind beim „Schichten“ keine Grenzen gesetzt. Wer Kalorien sparen will, wählt die leichtere Variante mit Joghurt und Kräutern anstatt Majonnaise.

Schichtsalat mit Porree und Schinken

5 Personen

30 Minuten, leicht

Zutaten:

- 5 Stk. Eier
- 2 Stk. Äpfel
- 1 EL Zitronensaft
- 200 g gekochter Schinken
- 2 Stk. Porree
- 150 g eingelegte Selleriestreifen
- 1 D. Ananasstücke
- 1 D. Gemüsemais

Salatsauce:

- 100 g Majonnaise
- 150 g Sauerrahm
- Salz, Pfeffer, frische Kräuter

Garnitur:

- 150 g geriebener Gailtaler Almkäse
- frische Kräuter, wie Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Kerbelkraut, D

Zubereitung:

- ✚ Traditionell wird Schichtsalat aus geraspeltem, eingelegtem Sellerie, gekochten Scheiben geschnittenen Eiern, gewürfelm Schinken, Ananasstücken, Mais und Ringe geschnittenem Lauch und Apfelwürfeln zubereitet.
- ✚ Alle Zutaten werden nacheinander in eine Glasschüssel geschichtet. Anschließend wird die Salatsauce darüber verteilt. Der Salat soll dann, am besten über Nacht, im Kühlschrank gut durchziehen.

Lauch, auch Porree genannt, ist ein ausgezeichneter Lieferant für die Vitamine C und K sowie für Folsäure. Darüber hinaus ist der hohe Gehalt an Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen erwähnenswert. Das Zwiebelgewächs ist zudem reich an sekundären Pflanzenstoffen, welche für den intensiven Geschmack verantwortlich sind. Diese Schwefelverbindungen weisen eine antioxidative und antibakterielle Wirkung auf.

Das vielseitige, heimische Gemüse gehört zu den wenigen Lebensmitteln mit einem hohen Inulingehalt, dieser lösliche Ballaststoff hat zahlreiche Vorteile für eine gesunde Darmflora und sollte regelmäßig am Speiseplan stehen.

Die **Ananas** schmeckt angenehm süßsauerlich und ist reich an Mineralstoffen (Mangan, Kalzium und Eisen) sowie Vitamin C und Betakarotin. Ferner enthält die Tropenfrucht das Enzym Bromelin, welches Eiweiß spaltet und so die Verdauung fördert.

Besonders geschätzt wird auch die entsäuernde Wirkung der Ananas. Bei regelmäßigem Verzehr kann man dem Körper helfen den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen.

