



Projekte, Ideen & nachhaltiger Umgang mit Lebensmitteln

www.gemeinsamtafeln.de

# Kachkiste



## Fruchtiger Fleischsalat

### Zutaten: für 2 Personen

125 g fettarme Jagdwurst

4 Gewürzgurken aus dem Glas

50 g Frischkäse – 100 g Joghurt

1 TL mittelscharfer Senf

1 TL Weinessig

1 Scheibe Vollkornbrot, 1 Ring Ananas aus der Dose, etwas Butter, wenig Salz  
reichlich gemahlener Pfeffer, frische Kräuter

### Zubereitung:

Die in feine Streifen geschnittene Jagdwurst in eine Schüssel geben.

Die Gewürz- oder Essiggurken zuerst der Länge nach in dünne Scheiben, danach ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

Frischkäse und Joghurt mit einer Prise Salz, Senf, Essig und frisch gemahlenem Pfeffer, nach eigenem Geschmack würzen, glatt rühren und über die übrigen Zutaten gießen.

Mit zwei Löffeln gut vermischen, eventuell nochmals nachwürzen.

Vollkornbrot mit Butter bestreichen, Ananas auf das Brot legen und die Mitte mit dem Fleischsalat füllen. Mit frischen Kräutern garnieren