

Schweizer Wurstsalat mit Lyoner und Käse



diabetistauglich

Zutaten für eine große Schüssel:

- 300 g Lyoner
- 200 g Emmentaler
- 1 Zwiebel
- 4 Gewürzgurken
- 5 EL Kräuteressig (oder eine ähnliche Sorte)
- 5 EL Gurkenwasser
- 3 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer

Für die Deko

- Petersilie
- Radieschen

Arbeitszeit:

ca. 15 Minuten

So bereitest du den Wurstsalat nach Schweizer Art zu:

1. Schneide die Lyoner und den Emmentaler in dünne Streifen.
2. Die Zwiebel schälst du und schneidest sie in kleine Würfel oder Ringe – das bleibt ganz deinem Geschmack überlassen. Unsere Kinder mögen sie nur, wenn sie möglichst unauffällig sind – daher würfle ich sie klein.
3. Die Gewürzgurken werden ebenfalls in kleine Stücke oder Streifen geschnitten. Nimm dir eine größere Schüssel und mische darin alle Zutaten samt Essig, Gurkenwasser und Öl, mit Ausnahme des Käses.

4. Der Emmentaler wird erst untergerührt, wenn alles andere gut gemischt ist.
5. Schmecke den Salat zum Schluss mit Salz und Pfeffer (wenn keine Kinder mit essen) ab.
6. Mit Radieschen-Scheiben und Petersilie garniert wird der Schweizer Wurstsalat neben dem Gaumen- auch zum Augenschmaus. Wer mag, rührt auch einige Radieschen-Scheiben und kleingeschnittene Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie unter.

Lasst es euch schmecken oder „En guete!“ wie der Schweizer zu sagen mag.
Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

