



Veganer sommerlicher Bratwurstsalat

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

kleine Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Salz	
Öl	3 EL
Vegane Bratwurst	4 St.
Pfeffer, weiß	
Zwiebeln, rot	1 St.
Cherrytomaten Mix	250 g
Salatgurken	1 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Petersilie, frisch	40 g
Olivenöl	2 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Senf	1 TL
Salat-Mix	125 g
Rapsöl	40 ml

Zubereitung

1. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen. Anschließend abgießen, kurz ausdampfen lassen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer Schüssel mit 1 EL Öl vermengen.
2. Vegane Bratwürste waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Bratwurststücke und Kartoffelhälften darin rundherum ca. 6–10 Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Gurke waschen, schälen, der Länge nach halbieren und in feine Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stile entfernen und fein hacken.
4. In einer großen Schüssel Olivenöl, Balsamicoessig, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Salat, Zwiebel, Tomaten, Gurkenscheiben und Kräuter dazugeben und vermengen.
5. Die veganen Bratwürste und Kartoffeln in den Salat geben und nochmal alles vorsichtig vermengen.

Den veganen sommerlichen Bratwurstsalat sofort auf Tellern servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Der Salat ist das perfekte Rezept, um Reste vom Grillen zu verarbeiten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	457 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	27 g