

# Schichtsalat

## Zutaten | 4 Portionen

1 Dose	Ananas
4 Scheiben	gekochter Schinken
1 Glas	Sellerie
1 Stange	Porree
1 Dose	Mais
2	Äpfel
2	Eier, hartgekocht
300 g	Joghurt
2 EL	Mayonnaise
2 EL	Orangensaft
300 g	Gouda, gerieben

Zubereitungszeit: 30 Min., Kühlzeit: 12 Stunden/über Nacht

## Zubereitung:

- Ananasringe, Sellerie und Mais abgießen und abtropfen lassen.
- Porree putzen und waschen. Äpfel ebenfalls waschen und das Kerngehäuse entfernen
- Ananas, gekochten Schinken und die Äpfel in kleine Würfel schneiden. Porree in feine Streifen schneiden.
- Nacheinander in eine Glasschüssel erst die Ananasstücke, dann die Schinkenwürfel, Sellerie, Porree-Streifen, Mais und schließlich die Apfelwürfel schichten.
- Die gekochten Eier pellen, mit einem Eierschneider in Scheiben schneiden und über den Äpfeln verteilen.
- Aus Joghurt, Mayonnaise und Orangensaft eine Salatsauce herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat gießen und den geriebenen Käse darüber verteilen.
- Schichtsalat mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank über Nacht durchziehen lassen.

## Tipp:

Man kann den Schichtsalat für ein Büffet oder Picknick auch direkt portionsweise in kleine Weckgläser schichten. Das sieht besonders dekorativ aus.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 575 g

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
478 kcal	17 g	56 g	19,3 g	244 mg