

Schicht-Salat



Rezept und Bild von Elke Greger, Theisa

Für 4-6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Ruhezeit: 12 Std.

Zutaten

1 kleines Glas	Selleriesalat, geschnitten
1 kleine Dose	Mais
200 g	Kochschinken, kleingewürfelt
1	Dose Ananas in Stücke
1	Dose Mandarinen
500 ml	Mayonnaise
1 Tüte	Käse, gerieben
5	Eier, gekocht
1 Stange	Porree, in dünne Ringe geschnitten
	Petersilie nach Geschmack

Die Zutaten schichtweise in folgender Reihenfolge in eine hohe Schüssel oder in Einweckgläser geben.

1. Selleriesalat, mit Saft
2. Mais, ohne Saft
3. Kochschinken
4. erste Hälfte der Dose Ananas, ohne Saft
5. erste Hälfte der Porreeringe
6. erste Hälfte der Mayonnaise
7. ganze Dose Mandarinen mit Saft
8. Rest der Porreeringe
9. Rest der Ananasstücke
10. Rest Mayonnaise
11. Reibekäse
12. die Eier mit einem Eierschneider schneiden und dekorieren
13. mit Petersilie verzieren

Die Schüssel, resp. Einweckgläser abdecken und für mind. 12 h ziehen lassen.
Durch die lange Ruhezeit wird der vitaminreiche Porree weich und besser verdaulich.

Guten Appetit!

Tipp

- Sehr praktisch: die Einweckgläser können am Vorabend gefüllt und am nächsten Tag mit zur Arbeit genommen werden.
- Der Schichtsalat hält sich im Kühlschrank noch 1-2 Tag und schmeckt immer noch sehr lecker!
- Bei Blähungen wegen dem Porree hilft ein Pfefferminz-, Thymian-, Kümmel-, oder Berg-Bohnenkraut- oder Wermut-Tee. [Kümmel, Thymian, Pfefferminz und Co.](#)

Nährwert

[Porree oder Lauch](#) Porree ist das ganze Jahr über aus Deutschland erhältlich. Porree enthält viele Vitamine und Mineralstoffe, was ihn ernährungsphysiologisch wertvoll macht. Da sind vor allem Provitamin A, wichtig für die Sehfähigkeit, die Vitamine B1, B2, C und E sowie Inulin, Kalium, Natrium und Phosphor zu nennen. Eine infektionshemmende und heilende Wirkung verdankt der Porree den schwefelhaltigen Inhaltsstoffen. Außerdem wird durch den Genuss von Porree die Nierentätigkeit gefördert, der Bildung von Nierensteinen entgegengewirkt und eine Anregung der Verdauung und der Gallentätigkeit bewirkt. Auch bei Bronchialerkrankungen ist Lauch hilfreich.