



Blattsalate mit Ziegenkäse

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/blattsalate-mit-ziegenkaese.jsp>



Probieren Sie dieses vegetarische Gericht: Gemischter Blattsalat mit Himbeeren, Pfefferbeeren und gegrilltem Ziegenkäse, dazu ein Dressing mit Himbeeressig.

Zutaten

Zutaten für: 8 Portionen

Für den Salat

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
4 Kopf	Eichblattsalat, rot	
200 g	Rucola	
4 TL	Pfefferbeere, rot	
400 g	Himbeere	
4 Prise	Rosmarin	
4 EL	Petersilie	
8 EL	Kürbiskerne	
4 TL	Thymian	
8 kleine	Ziegenkäse	

Für das Dressing

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
4 EL	Himbeeressig	
2 TL	Paprikapulver, edelsüß	
4 EL	Olivenöl, kalt gepresst	
4 TL	Senf, süß	
	Salz	

Dazu

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
8	Vollkornbrötchen	

Mixteller Rezept



Rezeptinformation

Zutaten für: **8 Portionen**

Zubereitungszeit: **15 Min.**

Fertig in: **20 Min.**

Je Portion : **1750 kJ, 418 kcal , 34 g Kohlenhydrate , 41 g Eiweiß , 16 g Fett , 5 mg Cholesterin**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Zubereitung

1.) Salat und Rucola waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Holzige Enden des Rucola evtl. wegschneiden. Salat abtropfen lassen und auf Tellern anrichten, Pfefferbeeren und Himbeeren darüber verteilen.
2.) Rosmarin und Petersilie mit Kürbiskernen und Thymian mischen und den Ziegenkäse darin wenden. Im Backofen bei hoher Temperatur 5 Minuten grillen.
3.) Die Dressingzutaten verrühren über den Salat verteilen und den warmen Ziegenkäse darauf anrichten. Dazu die Kürbiskernbrötchen genießen

Kochschule

Statt Eichblattsalat können Sie auch andere Blattsalate verwenden.

Zubereitungstipp

Wenn Sie Gäste eingeladen haben, den Ziegenkäse erst in den Ofen schieben, wenn die Gäste da sind.



Blattsalate mit Ziegenkäse

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/blattsalate-mit-ziegenkaese.jsp>

Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp

Foto: Konzeptstudio Feierabend / Fotolia

Video: Jan Reiff
