



Baguette mit Ziegenfrischkäse und Aprikose

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pinienkerne	2 EL
Öl	3.5 EL
Senfsauce	4 EL
Honig	1 EL
Balsamicoessig, hell	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Aprikosen, frisch	8 St.
Rucola	75 g
Baguette	1 St.
Ziegenkäserolle	90 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Salatschleuder, Küchenpapier

1. Pinienkerne grob hacken. In einer Pfanne 1 TL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne darin ca. 2 Min. goldgelb anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Pfanne nicht säubern.
2. In einer Schüssel 1 EL Senfsauce, Honig und Essig mithilfe eines Schneebesens verrühren. Unter Rühren 2 EL Öl einträufeln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls notwendig zum Auflockern etwas Wasser zugeben.
3. Aprikosen waschen, halbieren und Kerne entfernen. Hälften in dünne Spalten schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln. Beides in der Schüssel mit dem Dressing mischen.
4. Baguette schräg in ca. 2–3 cm dicke Scheiben scheiden. In einer Pfanne 1 EL Öl und 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Baguettescheiben darin rundherum ca. 3 Min. goldbraun anrösten. Derweil Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden.
5. Aprikosen und Rucola in der Schüssel mit dem Dressing mischen. Fertige Baguettescheiben mit übriger Senfsauce bestreichen und mit Käse, Aprikosen und Rucola garnieren. Mit Pinienkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	368 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	18 g