



Blattsalat mit Himbeeren und Frischkäse-Nocken



Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Himbeeren, frisch	300 g
Sonnenblumenöl	4 EL
Essig	1 EL
Senf	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 TL
Haselnusskerne, ganz	30 g
Schalotten	1 St.
Frischkäse, natur	200 g
Salat-Mix	400 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, hohes Gefäß, kleine Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. Himbeeren waschen. In einem hohen Gefäß die Hälfte der Himbeeren fein pürieren. Pürierte Himbeeren durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Mit Öl, Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.
2. Haselnüsse grob hacken. In einer Pfanne Haselnusskerne auf mittlerer Stufe ca. 2–3 Min. ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Schüssel mit Frischkäse und Nüssen vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Salat waschen und trocken schleudern. Mit übrigen Himbeeren auf 4 Tellern anrichten. Mit zwei Teelöffeln kleine Nocken von der Frischkäsemasse abstechen und darauf anrichten. Blattsalat mit Himbeeren und Frischkäse-Nocken mit Himbeerdressing beträufeln und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	255 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	18 g