



Rucolasalat mit Ziegenkäse

Zeit gesamt
25minZubereitungszeit
25minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Weintrauben, dunkel | 250 g |
| Rucola | 150 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Birnen | 2 St. |
| Ziegenkäserolle | 200 g |
| Kressebeet | 1 St. |
| Walnusskerne | 50 g |
| Olivenöl | 4 EL |
| Balsamicoessig, hell | 1 EL |
| Senf | 1 TL |
| Honig | 1 TL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Schneebesen

1. Trauben waschen und vierteln. Rucola waschen, trocken schütteln und ggf. klein zupfen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Birnen schälen, vierteln, entkernen, würfeln und mit dem Zitronensaft vermengen. Ziegenkäse würfeln. Kresse im Kästchen waschen und trocken schütteln.
2. In einer Pfanne Walnüsse ohne Öl ca. 2 Min. bei mittlerer Stufe leicht anrösten, abkühlen lassen und grob hacken.
3. In einer Schüssel Öl, Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen zu einer Vinaigrette verquirlen.
4. In vier hohe Gläser die vorbereiteten Zutaten schichten und mit der Vinaigrette beträufeln. Mit Kresse servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Vinaigrette kann auch in einem Einmachglas zubereitet werden. Dafür alle Zutaten in ein verschließbares Einmachglas geben, verschließen und für ca. 30 Sek. durchschütteln.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 432 kcal |
| Kohlenhydrate | 42 g |
| Eiweiß | 13 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 26 g |