Ziegenkäse im Speckmantel auf Salat mit Senf-Vinaigrette

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salat-Mix	250 g
Cherrytomaten	200 g
Salatgurken	1 St.
Äpfel, rot	1 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Olivenöl	2 EL
Essig	1 EL
Honig	1 TL
Senf	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Ziegenkäse im Speck	8 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne, Salatschleuder

1. Salat waschen und trocken schleudern. Cherrytomaten waschen und vierteln. Gurke waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.

2. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. In einer Schüssel Schnittlauch, 4 EL Olivenöl, Essig, Honig und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Ziegenkäse im Speckmantel darin ca. 4 Min. rundherum anbraten. Ziegenkäse herausnehmen, erneut 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und Apfelspalten darin ca. 3 Min anbraten.

4. Salat, Tomaten und Gurke mit Vinaigrette mischen. Salat mit Senf-Vinaigrette auf Teller anrichten, Ziegenkäse im Speckmantel auf und Apfelspalten um den Salat verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Je nach Saison kannst du den Apfel auch durch Birnen, Aprikosen oder Pfirsiche ersetzten.
Dazu passt frisches Kürbisbrot.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	298 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	22 g