

Ziegenkäse-Creme auf karamellisierten Zwiebeln

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





Zutaten

250 g
1 EL
2 EL
50 ml
80 ml
1 St.
1 St.
1 St. 25 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleine Pfanne, Salatschleuder

- 1. Zwiebeln halbieren, schälen und in Spalten schneiden. Eine Pfanne mit 1 EL Öl bei höchster Stufe erhitzen. Zwiebeln in die Pfanne geben, mit Zucker bestreuen und unter Wenden karamellisieren lassen. Mit Essig und Wein ablöschen, salzen, pfeffern und ca. 5 Min. bei niedriger Stufe einköcheln lassen.
- 2. Zitrone waschen, 1 TL Schale abreiben. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Salat waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen.
- 3. Pinienkerne in einer Pfanne fettfrei anrösten und fein hacken. In einer Schüssel Frischkäse, Pfeffer, Zitronenschale und Pinienkerne verrühren.
- 4. Ziegenfrischkäsecreme mithilfe von 2 Esslöffeln in Nocken formen und auf Tellern zusammen mit Salat auf karamellisierten Zwiebeln servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	420 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	29 g