

**Theresa Baumgärtner**  
**Salat mit warmem Ziegenkäse**

**Montag, 6. Mai 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 30 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Schnelle Küche, vegetarisch, preiswert**

**Zutaten:**

150 g	Kerne-Mix (z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam)
2 EL	Honig
1	Apfel
2 Zweige	Thymian
200 g	Blattsalate, gemischt
100 g	Sprossen, gemischt
320 g	Ziegenfrischkäse, rund
1 Pck.	Gartenkresse

**Für das Dressing**

1/2	Bio-Zitrone
3 EL	weißer Balsamico
1 TL	Honig
1 Msp	Knoblauch, frisch gepresst
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
6 EL	Olivenöl

**Zubereitung:**

1. Den Ofen auf 200 Grad Oberhitze oder Grillfunktion vorheizen.
2. Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, die Hälfte des Honigs dazugeben und mit den Kernen gleichmäßig vermengen, auf einem Teller abkühlen lassen.
3. Den Apfel waschen, den Stängel entfernen und mit der Schale in ca. 5 mm dicke, runde Scheiben schneiden.
4. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
5. Blattsalate putzen, waschen und trockenschleudern. Sprossen abbrausen und abtropfen lassen
6. Die Apfelscheiben auf ein Blech oder in eine kleine ofenfeste Form legen.
7. Ziegenkäse in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, jeweils eine Ziegenkäsescheibe auf eine Apfelscheibe legen. Den Ziegenkäse mit dem restlichen Honig bestreichen, mit frischen Thymianblättchen bestreuen und im Ofen auf oberer Schiene goldbraun grillen. Vorsicht, das geht ganz schnell!
- 8 Die Salatblätter auf vier Tellern anrichten, mit den Sprossen, der Kresse und den karamellisierten Kernen auf dem Salat anrichten.
9. Für die Salatsauce die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Balsamico mit Honig, Knoblauch, Zitronenschale, Salz und Pfeffer vermischen, dann das Öl unterrühren.
10. Das Dressing gleichmäßig über den Salat träufeln. Zum Schluss den warmen Ziegenkäse in die Mitte setzen.

Pro Portion: 520 kcal / 2185 kJ  
34 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 33 g Fett