

Gebratener Ziegenkäse

ZUBEREITUNG
ca. 40–45 Min.

PRO PORTION
339 kcal

TEMPERATUR
–

PORTIONEN
–



ZUTATEN

- ☐ 8 Scheiben Ziegenfrischkäse
- ☐ 8 Scheiben Schinkenspeck
- ☐ 100 g Rucola
- ☐ 100 g Feldsalat
- ☐ 8 Feigen
- ☐ 100 g Walnuskerne
- ☐ 4 EL Honig

SAUCE

- ☐ 6 EL Essig
- ☐ 8 EL Öl
- ☐ 4 TL süßer Senf
- ☐ Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG

- 1 Feldsalat und Rucola waschen und putzen, Feigen vierteln, Ziegenkäse mit dem Speck umwickeln.
- 2 Aus Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker eine Sauce bereiten und zur Seite stellen.
- 3 Bräter auf höchster Stufe aufheizen, auf mittlere Stufe zurückschalten. Den eingewickelten Ziegenkäse von beiden Seiten anbraten und warm stellen.
- 4 Walnuskerne im Bräter bei mittlerer Hitze rösten und mit dem Honig karamellisieren.
- 5 Salate mit der Sauce mischen und auf Tellern anrichten. Ziegenkäse daraufsetzen, mit den geviertelten Feigen und den karamellisierten Walnüssen garnieren.

BESONDERHEITEN

Pro Portion: 1425 kJ, 339 kcal, 14 g Eiweiß, 27 g Fett, 10 g Kohlenhydrate.