

Rezept

Bunter Salat mit Ziegenkäse



© Katrin Winner

Info

⌚ 20 Min.	↗ leicht	⌚ 740 kcal	14 g	51 g	57 g
Gesamtzeit		Kilokalorien	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate

Zutaten für - 2 + Portionen

300 g **Salat** Radicchio, Spinat, Asiasalat

Salz

2 **Grapefruits**

Pfeffer

1 EL **Dijonsenf** körnig

5 EL **Cranberrys** getrocknet

3 TL **Agavendicksaft**

200 g **Ziegenfrischkäse**

6 EL **Olivenöl**

50 g **Sprossen** z.B. Alfalfa, Senf, Rettich

2 EL **Balsamico** weiß

2,5 EL **Erbsengrün**

50 ml **Orangensaft**

Zubereitung

1. Salate waschen und klein zupfen.
2. Grapefruits schälen und filetieren, den dabei anfallenden Saft auffangen.
3. Aus Senf, Agavendicksaft, Olivenöl, Balsamico, Orangen- und Grapefruitsaft ein Dressing herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Cranberrys grob hacken. Mit Ziegenfrischkäse vermischen, salzen und pfeffern. Aus der Masse kleine Kugeln formen.
5. Sprossen und Erbsengrün unter fließendem Wasser abspülen.
6. Salat mit dem Dressing anmachen. Käsekugeln darauf verteilen. Mit Sprossen und Erbsengrün dekorieren.

Tipp

Weizengras und Erbsengrün ziehen – so geht's: Keimfähigen Bio-Weizen bzw. keimfähige Bio-Erbsen mit Wasser bedecken und 8–12 Stunden vorkeimen. Anzuchterde etwa 2 cm hoch in eine Schale füllen. Vorgekeimte Körner auf die Erde streuen. Erde und Körner 2–3-mal täglich mit Wasser besprühen, damit sie schön feucht bleiben. Nach ca. 10 Tagen können Weizengras oder Erbsengrün geschnitten werden