



Fruchtiger Feldsalat mit Ziegenkäse-Speck-Talern

Kochzeit: 25 min **Gesamtzeit:** 25 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Zutaten für das Salatdressing

2 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Apfel- oder Himbeeressig

1 Teelöffel Senf

1 Teelöffel Honig

Salz, Pfeffer

ggf. ein kleiner Schuss Fruchtsaft

Zutaten für den Salat

100 g Feldsalat (gründlich gewaschen und geputzt, d. h. von den kleinen, weißen Wurzeln befreit)

100 g Granatapfelkerne (frisch oder TK-Ware) oder Beeren (z. B. frische Himbeeren oder falls die Optik zweitrangig ist, gerne auch TK-Ware)

Zutaten für die Ziegenkäse-Speck-Taler

150 g Ziegenweichkäse (in Form einer Rolle erhältlich)

100 g Bauchspeck oder Rohschinken in feinen Scheiben

Optionale Zutaten

50 g geröstete Walnüsse

50 g Birnenscheiben (fein geschnitten und kurz in wenig Butter geschwenkt)

Zubereitung

1. Feldsalat gründlich waschen, putzen und gut abtropfen lassen, damit das Dressing nicht verwässert.
2. Dressing vorbereiten: Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und kurz mit dem Pürierstab durchmischen. Alternativ alles in eine kleine Schüssel geben und gut mit einer Gabel vermengen, sodass keine Klümpchen mehr zu sehen sind.
3. Für die Fruchtkomponente: Falls frische Beeren verwendet werden, diese vorsichtig waschen und gut abtropfen lassen, bzw. den frischen Granatapfel halbieren und die Kerne ordentlich pulen (d. h. aus dem weißen Innenleben der Frucht befreien). Falls TK-Ware verwendet wird: Entweder im Vorfeld auftauen lassen oder kurz und vorsichtig erhitzen - wir wollen keinen Fruchtbrei - und ebenfalls gut abtropfen lassen.
4. Je nach Vorliebe und Ernährungsziel: Walnüsse rösten und in Butter geschwenkte Birnenscheiben vorbereiten.
5. Die Ziegenkäserolle in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und jede Scheibe mit einer Scheibe Bauchspeck oder Rohschinken umwickeln, sodass hübsche Päckchen entstehen.
6. Nun den Feldsalat mit dem Dressing vermischen und ggf. mit den Birnenscheiben und gerösteten Walnüssen auf zwei Tellern anrichten.
7. Pfanne vorheizen und die Ziegenkäse-Speck-Taler kurz und knackig von beiden Seiten anbraten. Diese auf den vorab angerichteten Salat geben und direkt im Anschluss genießen.

Variationsmöglichkeiten

Statt Ziegenkäse kannst Du als Käsekomponente natürlich auch mit Burrata oder Mozzarella arbeiten. Falls Du in diesem Fall auch Speck oder Schinken dazu kombinieren möchtest, kannst Du diesen einfach “solo” kross braten und über Deinen Salat geben. Falls Du lieber wieder “Taler” machen möchtest, eignen sich andere Weichkäsesorten wie z. B. Camembert ebenfalls wunderbar. Falls Dir Käse zu hochkalorisch ist, könntest Du Dich auch einmal an ein pochiertes Ei wagen :-).



Auch Trauben können eine leckere Ergänzung sein.

Bei der Fruchtkomponente sind Deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt, probiere Dich einfach bei den verschiedenen Beerensorten, aber auch Südfrüchten wie Papaya & Co. durch. Falls Du sehr süßliche Früchte verwendest, wird es geschmacklich übrigens mit einem Schuss Zitrone reizvoller.

Natürlich kannst Du die Salatsorte selbst variieren, auch Blattgemüse wie Spinat schmeckt sehr gut und kann – sobald es das Wetter zulässt – mit Wildkräutern aufgepeppt werden. Essbare Blüten sehen natürlich besonders schön aus und sind vielleicht das I-Tüpfelchen, wenn Du diese Salatcreation einmal für Gäste zubereiten möchtest.

Fazit

Jetzt, wo der Abwechslung in Deiner Salat-Routine nichts mehr im Wege steht: Hast Du konkrete Rezeptwünsche? Oder möchtest Du gerne Rezepte rund um ein bestimmtes Lebensmittel oder eine bestimmte Zubereitungsart (z. B. Schmor- oder Pfannengerichte)? Dann schreib uns bitte!

SchnellEinfachGesund ist Deine persönliche Schatzkiste für ein gesundes und zugleich genussvolles Leben. Unsere Rezepte sollen hierzu ihren Beitrag leisten und daher freuen wir uns immer sehr, uns mit Dir auszutauschen!