2B

Salat mit Ziegenkäse, Pfirsich und Honig-Senf-Dressing

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und beiseite stellen. Das Dressing zubereiten, indem Honig, Senf und Olivenöl in einer kleinen Schüssel gut miteinander vermischt werden. Mit etwas Pfeffer nachwürzen. Salat, Gurke und Pfirsich auf einer tiefen Schüssel verteilen und den Ziegenkäse darüber zerbröckeln. Mit den gerösteten Pinienkernen abschließen und mit dem Dressing besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 90-100 g frischer Ziegenkäse
- [ ] 50 g Salat
- [ ] ½ Gurke in Stücken
- [ ] 1 Pfirsich in Spalten
- [ ] 1 EL Pinienkerne
- [ ] 1 TL Honig
- [ ] 1 TL feiner Senf
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**465 kcal**
Kohlenhydrate	**18 g**
Fett	**33 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**19 g**