3

Ziegenkäse-Salat mit Apfel und selbst gemachtem Honig-Senf-Dressing

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

1. Olivenöl, Weißweinessig, Senf und Honig in eine Salatschüssel geben und daraus ein Dressing aufschlagen. Feldsalat, Gurke und Apfelspalten zur Schüssel hinzufügen und gut durchrühren. Den Salat auf 2 Teller verteilen und den Ziegenkäse darüber zerbröckeln. Mit dem Leinsamen bestreuen.

Zutaten

- [ ] 180-200 g frischer Ziegenkäse
- [ ] 200 g Gurke in Streifen
- [ ] 75 g Feldsalat
- [ ] 2 harte grüne Äpfel in Spalten (z.B. Granny Smith)
- [ ] 2 EL Leinsamen
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 2 EL Weißweinessig
- [ ] 1 TL Honig
- [ ] 1 TL Senf

Nährwerte pro Person

Energie	**395 kcal**
Kohlenhydrate	**19 g**
Fett	**25 g**
Eiweiß	**17 g**