



3

Vegetarisch

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