Chicoréesalat mit Feigen

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (4 Personen)

» 2 Chicoreestaude(n)
» 4 Feige(n)
» 120g Ziegenkäse
» 4 Zweige Rosmarin
» 2 EL Olivenöl
» 2 EL Honig
» 1 Zitrone(n)
» Salz
» 1/2 TL Rosa Beeren

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Den Chicorée putzen und halbieren. Die Blätter lösen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Feigen waschen, trockentupfen und jeweils in Viertel teilen.

2. Den Ziegenkäse in mundgerechte Stücke schneiden. Den Rosmarin abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen.

3. Das Olivenöl leicht erhitzen. Den Rosmarin darin kurz ziehen lassen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Olivenöl mit Honig und Zitronensaft verrühren. Die Marinade mit Salz und rosa Pfeffer würzig abschmecken.

4. Chicorée, Feigen und Käse auf Tellern anrichten. Die Marinade darüber träufeln. Mit dem Rosmarin garnieren. Dazu passen knusprige Sesam-Grissini oder Baguette.

Tipp: 200g Ziegenfrischkäse mit 1EL gehackten gemischten Kräutern und mit zwei Teelöffeln kleine Bällchen abstechen.

Nährwerte: 220kcal/E8g/F11g/KH22g pro Portion

angelegt am: 30.08.2004 Rezept-Nr: 1251

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke