Eichblattsalat mit Käse

Salate

Zutaten (4 Personen)

» 100g rote Linsen
» 150g Eichblattsalat
» 50g Rucola
» 3 EL weißer Balsamico Essig
» 1 EL Öl
» Salz & Pfeffer
» 1 Zwiebel(n)
» 4 Stck. Ziegenfrischkäse
» 1 Ei(er)
» 50g Macadamianusskerne

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Linsen nach Packungsangabe garen. Abgießen und erkalten lassen. Blattsalat putzen, waschen, trockenschleudern und mundgerecht zerpflücken. Rucola putzen, abbrausen. Für das Dressing 3EL Wasser, Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Zwiebel abziehen, hacken und unterrühren.

2. Käse in verquirltem Ei wenden, in der Hälfte der gehackten oder gehobelten Nüsse wenden und kurz unterm Grill erhitzen. Salat, Rucola, Linsen und Käse auf Tellern anrichten. Mit Dressing beträufeln, übrige Nüsse darüber streuen.

Nährwerte: 300kcal/E20g/F14g/KH15g pro Portion

angelegt am: 05.02.2005 Rezept-Nr: 1489

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