



Walnuss-Gartensalat mit Chicorée, Kresse und Ziegenkäse



Zubereitungszeit:
25 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 753 kcal
Fett: 55,9 g
Eiweiß: 23,8 g Davon gesättigte Fettsäuren: 12,41 g
Kohlenhydrate: 37,1 g ungesättigte Fettsäuren: 43,5 g

Zubereitung:

1. 50 g der Walnüsse bei 180°C für 10 Minuten im Ofen rösten, danach herausnehmen und zur Seite stellen. Den Rest der Walnüsse im Mixer mahlen, bis Walnussmehl entsteht.
2. Die Eier in einen tiefen Teller geben und verrühren. Das Walnussmehl auf einen zweiten Teller geben. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden, von allen Seiten im Mehl wälzen, dann in das Ei tauchen und in den Semmelbröseln wenden.
3. Den Käse im Ofen bei 200°C für 10 Minuten backen.
4. Die Salate waschen und trocknen und auf 4 Tellern verteilen.
5. Für die Vinaigrette den Saft der Zitrone, Honig und Senf vermischen. Das Olivenöl hinzugeben und in einem Mixer verbinden.
6. Geröstete Walnüsse und Käse auf die Salatblätter geben, mit der Senf-Honig-Vinaigrette besprenkeln und servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

200 g Ziegenkäse
200 g kalifornische Walnüsse
2 Eier
40 g Kresse
40 g Chicorée
40 g grüner Salat
1 Zitrone
1 EL Honig
1 TL Senf
Eine Prise Salz
50 ml Olivenöl