



Ziegenkäse-Salat mit Feige, Birne und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 630 kcal	Fett: 34,3 g
Eiweiß: 22,0 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 6,52 g
Kohlenhydrate: 57,3 g	ungesättigte Fettsäuren: 26,0 g

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Grillpfanne erhitzen. Feigen-Hälften mit Olivenöl einpinseln und 5-7 Minuten in der heißen Pfanne grillen, bis die Feigen weich werden.
2. Ziegenkäse in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden. Erst in Ei, dann in Paniermehl wälzen. Ziegenkäse braten, bis er von allen Seiten eine goldbraune Farbe hat.
3. In einer kleinen Schale Honig, Zitronensaft, Olivenöl und Senf sowie etwas frisch gemahlene Pfeffer vermengen.
4. In einer großen Schüssel Rucola und Birnen mit dem Dressing vermischen. Auf eine Servierplatte geben und mit gegrillten Feigen, Walnüssen und Ziegenkäse garnieren.

Zutaten für 2 Portionen :

Für den Salat

- 100 g Ziegenkäse (Block, Rolle)
- 2 Eier
- $\frac{1}{2}$ Tasse Semmelbrösel
- 1 Birne, in dünne Scheiben geschnitten
- 5 - 6 Feigen, halbiert
- Tasse Walnüsse
- 100 g Rucola

Für das Honig-Senf-Dressing

- 1 TL Honig
- $\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft davon
- 2 EL Olivenöl
- $\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf
- Pfeffer
- 2 Birnen, entkernt und in dicke Scheiben geschnitten