

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	ungesättige Fettsäuren:	26,0 g

Zubereitungszeit:
Grill- und Bratzeit: ca. 10 Minuten |
Gesamtzeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 2 Portionen :

Für den Salat

- 100 g Ziegenkäse (Block, Rolle)
- 2 Eier
- 1/2 Tasse Semmelbrösel
- 1 Birne, in dünne Scheiben geschnitten
- 5 – 6 Feigen, halbiert
- Tasse kalifornische Walnüsse
- 100 g Rucola

Für das Honig-Senf-Dressing

- 1 TL Honig
- 1/2 Zitrone, Saft davon
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Dijon-Senf
- Pfeffer
- 2 Birnen, entkernt und in dicke Scheiben geschnitten

Zubereitung:

1. Eine Grillpfanne erhitzen. Die Feigenhälften mit etwas Olivenöl einpinseln und 5-7 Minuten grillen, bis sie weich sind und leichte Röstaromen entwickeln.

2. Das Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen. Den Ziegenkäse in etwa 2,5 cm dicke Scheiben schneiden, zuerst durch das verquirlte Ei und anschließend durch das Paniermehl ziehen. Die Scheiben in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten.

3. Für das Dressing Honig, Zitronensaft, Olivenöl, Dijon-Senf und frisch gemahlenen Pfeffer gründlich verrühren.

4. Rucola und Birnenspalten mit dem Dressing vermengen und auf Tellern oder in einer großen Servierschale anrichten. Die gegrillten Feigen, den gebratenen Ziegenkäse und die kalifornischen Walnüsse darauf verteilen und den Salat sofort servieren.