

Frühlingsalat mit Ziegenkäse-Crostini

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

50 g Spinatsalat
1 Kopf Chicoree, klein, rot
100 g Schnittsalat
50 g Kresse
150 g Peperoni, rot
150 g Peperoni, gelb
80 g Oliven, entsteint
1 Zwiebel, klein, rot
0.5 Bund Basilikum
4 Esslöffel Zitronensaft
4 Esslöffel Gemüsebouillon
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 dl Olivenöl

Crostini

0.5 Baguette, ersatzweise ein anderes Stangenbrot
1 Knoblauchzehe
3 Esslöffel Olivenöl
300 g Ziegenkäse, jung
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren, nach Belieben nur eine Farbe Peperoni, dafür 1 ganze Frucht verwenden.

1 Person: Zutaten vierteln, eventuell Fertigsalatmischung und nur eine Farbe Peperoni verwenden.

Info

Pro Portion

19 g Eiweiss
53 g Fett
8 g Kohlenhydrate
617 kKalorien
2583 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1 Alle Salatsorten rüsten, waschen und sehr gut abtropfen lassen. Die Chicoréeblätter grob zerzupfen.

2 Die Peperoni mit einem Sparschäler schälen, dann die Früchte halbieren, entkernen und in kleinste Würfelchen schneiden. Die Oliven in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Basilikum fein hacken.

3 Den Zitronensaft, die Bouillon, Salz und Pfeffer verrühren. Dann das Olivenöl beifügen und mit dem Schwingbesen gut verrühren. Peperoni, Oliven, Zwiebel und Basilikum untermischen. Wenn nötig nachwürzen.

4 Für die Crostini das Brot schräg in 8 Scheiben schneiden. Den Knoblauch in ein kleines Schüsselchen pressen und das Olivenöl beifügen. Die Brotscheiben damit bepinseln und auf ein Backblech geben. Den Ziegenkäse in 8 Scheiben schneiden und das Brot damit belegen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

5 Unmittelbar vor dem Servieren die Brotscheiben im auf 230 Grad vorgeheizten Ofen auf der obersten Rille 3–4 Minuten überbacken, bis der Käse zu schmelzen beginnt und leicht braune Flecken erhält.

6 Den Salat mit gut der Hälfte der Sauce mischen und auf Tellern anrichten. Die heissen Crostini dazulegen und mit der restlichen Sauce beträufeln. Sofort servieren.