

Kochen

Ziegenfrischkäse im Speckmantel auf Salat


Ziegenkäse eignet sich nicht nur gut zum nature essen, sondern lassen sich auch panieren oder – wie in unserem Fall – mit Speck umwickeln und braten.

EIGENSCHAFTEN

 **GLUTENFREI**



ZUTATEN

 FÜR 2 PERSONEN

1 kleinere Zweige Rosmarin

6 Tranchen Bratspeck

2 Ziegenfrischkäselein, je ca. 80 g, siehe auch Einleitung

2 Esslöffel Pinienkerne

80–100 g Jung-Blattsalat oder Rucola

1 Esslöffel Olivenöl zum Braten

2 Esslöffel Balsamicoessig

1 Teelöffel Senf

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2–3 Esslöffel Olivenöl

NÄHRWERT

Pro Portion

22 g Eiweiss

60 g Fett

9 g Kohlenhydrate

675 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Die Rosmarinnadeln abzupfen und sehr fein hacken.
- 2 Jeweils 3 Tranchen Bratspeck kreuzweise übereinander legen. Mit dem Rosmarin bestreuen, je 1 Frischkäselein darauf setzen und die Specktranchen darüber legen, sodass der Käse vollständig eingehüllt ist.
- 3 In einer beschichteten Bratpfanne, in der man später die Käselein brät, die Pinienkerne ohne Fett leicht goldbraun anrösten.
- 4 Den Salat waschen und gut abtropfen lassen.
- 5 In der beschichteten Bratpfanne das Olivenöl zum Braten erhitzen. Die Käselein mit der Verschlussseite nach unten darin bei Mittelhitze 3 Minuten braten, dann wenden und weitere 2–3 Minuten fertigbraten.
- 6 Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl unterschlagen.
- 7 Vor dem Servieren den Salat mit der Sauce mischen, auf Tellern anrichten und je ein Käselein daraufsetzen. Sofort zusammen mit Baguette oder Focaccia servieren.