

Rucolasalat mit Ziegenkäse, Quittengelee und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 551 kcal/ 2303

Fett: 46 g

Davon gesättige
Fettsäuren: 10 g

Eiweiß: 14 g Kohlenhydrate: 21 g

ungesättige Fettsäuren: 36 g

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zubereitung:

- 1. Den Rucola in kaltes Wasser geben und ihn einige Minuten spülen, danach gründlich trocken schütteln. Die Wurzeln und die äußerste Haut der Frühlingszwiebeln entfernen. Danach die Zwiebel längs in Julienne schneiden. Den Käse mit einem Sparschäler in dünne Blätter schneiden. Das Quittengelee in feine Würfel schneiden.
- 2. Für die Vinaigrette das Olivenöl mit dem Balsamico und einer Prise Salz und Pfeffer mischen.
- Pfeffer mischen.

Zutaten für 4 Portionen :

320 g Rucola

1 Frühlingszwiebel

150 g gereifter Ziegenkäse

100 g Quittengelee

60 ml Olivenöl

20 ml Balsamico-Essig Modena

Salz und Pfeffer

120 g kalifornische Walnüsse

3. Den Rucola und die Frühlingszwiebel in einer großen Schüssel mit der Vinaigrette mischen und gut durchziehen lassen. Den Salat auf die Teller geben und mit den Quittengelee-Würfeln, den Walnüssen und dem Käse bestreuen.