

Gegrillter Ziegenkäse

auf Rucolasalat

Zutaten:

300g Rucola
400g Cherrytomaten
Salz, Pfeffer
2 TL Rapsöl
4 TL Senf
4 EL Balsamicoessig
Salz und Pfeffer
120g Ziegenweickäse
4 Scheiben Vollkorntoast

Zubereitung:

Rucola waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
Aus Öl, Senf, Essig, 4 EL Wasser, Salz und Pfeffer ein Salatdressing rühren.
Cherrytomaten waschen und halbieren.
Salat auf einem Teller anrichten und mit der Salatsoße begießen. Etwas ziehen lassen.
In der Zwischenzeit den Ziegenkäse auf auf dem Toastbrot verteilen und im Backofen bei höchster Stufe ca. 5 Minuten gratinieren.
Ziegenkäse auf dem Rucolasalat anrichten.



Nährstoff-Check und Tipps:



Ziegenkäse ist eine tolle geschmackliche Alternative zum Feta- und Schafskäse.



Reichern Sie Ihre Hauptmahlzeit immer mit gutem Öl an.



In Rucola stecken hohe Mengen Vitamin C und Folsäure.



Anstelle von Vollkorntoast eignet sich auch Vollkornbaguette.